١ـ دارتيا په صورت كې ناروغ ته مصنوعي تنفس وركړی ٠

٢ـ دبې هوښۍ په دول دی دناروغ سره مرسته وشي ٠

٣ـ كله چه ناروغ په هوښ راغی بايد استراحت وكړی او همدارنګه ترهغه وخته

پوری چه يو داكتر نه وی معاينه كړی ورګخنی كارونه ونه كړی ٠

٢ـ كامپريشن :

هركله كه دسر دمات شوی هدوكی ديوی توتی او يا دوينی دكتلی پواسطه دماغ تر

فشار لاندی راشی ٠ دی حالت ته كامپريشن ويل كيږی ٠

ـ ناروغ سر درد دی لری ٠

ـ ناروغ خوبولی وی او ورسته بيا بی هوښه كيږی ٠

ـ امكان لری چه دناروغ نبض او تنفس كمزوری وی ٠

ـ دناروغ په پښو او لاسونو كی تكان لرونكی حركات پيداكيږی او امكان لری چه

دبدن يوه برخه ئی فلج شی ٠

ـ دناروغ دستر ګوكسی فرق پيداكوی (امكان لری چه داندازی له نظره دواړه كسی

يو دول نه وی او يا دطبيعی حالت څخه لوی وی) ٠

ـ د مخ سوروالی (دبدن دتودوخی ددرجی دزياتوالی له كبله) ٠

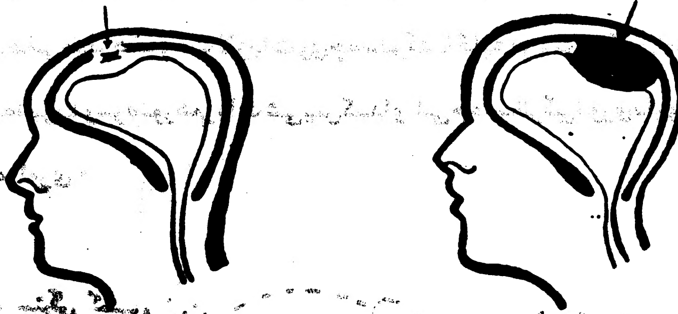
لمړنی مرسته ئی :

١ـ دناروغ سره دی دبی هوښی په دول مرسته

وشي ٠

٢ـ په فوری دول دی دداكتر سره

مشوره وشـــــــــــــــــی .



لاندی ضروری تکوته دی پاملرنه وشی .

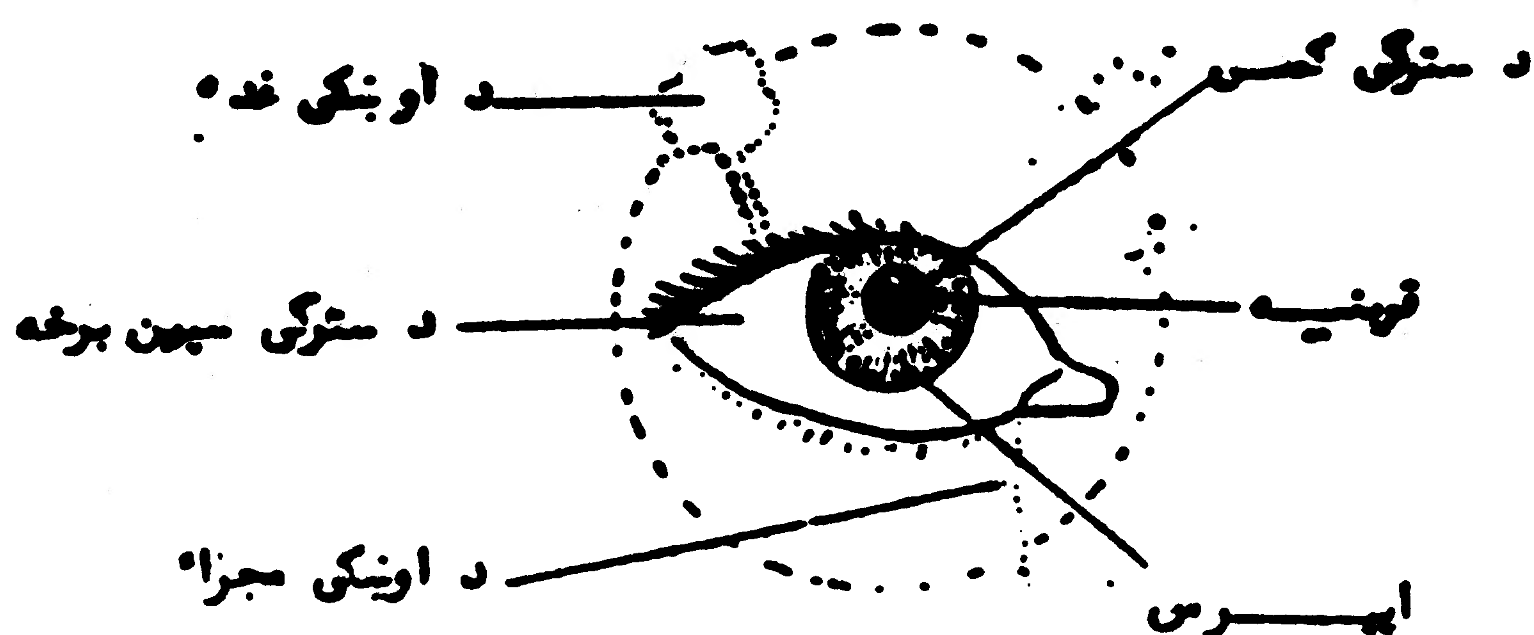
امکان لری چه نا روغ نکانکیوزن حالت ځکه بیهوښ راشی . او وروسته احتمـال لری چه نکامپریشن صفحی ته داخل شی کیدای شی چه دسر دزخمونو نا روغـا ن ـ دبدن په نورو برخو کی هم زخمونه ولری په دی دول باید دنا روغ دبدن نوری برخی هم معاینه شی .

(دسر دزخمونو دلمرنی مرستی طریقه په عملی در سونو کی لوستل کیږی) .

دسترگی زخمونـــــــــه :

دسترگی تول زخمونه باید دیوی خطرناکی پیښی په دول ترنظر لاندی ونیول شی . ځکه امکان لری چه دروند والی سبب وگرځی حتی که دقرنی یو ورکوتی زخم پــــه صحیح دول مراقبت نشی کیدای شی چه منتن شی او دړندید لو خطر پیدا کړی کـــه چیری دسترگی په گاتی که یو ژور زخم موجود وی دا خاص خطر دی ځکه چه زخـــم دسترگی دتوری برخی ځخه دهغی سپینی برخی ته تیر شوی او دخطر سبب شوی دی

دسترگی په یوه پخ زخمکی چه دلاس دموټی دګذار (بکس) په اثرمنځ ته راغلی وی که چیری دسترګی ګاټی دوینوډک وی پدی صورت کی هم سترګی ته خطرمتوجه دی اودهغی خطرهغه وخت لازیات وی چه سترګه ناڅاپه در دشروع کړی اودخو ورځوپه تیریدوسره نورهم زیات شی پس کیدای شی چه دسترګی نوری ناروغی منځ ته راوړی .



علاج :

که چیری یوناروغ چه دسترګی زخم ولری دلیدلو قدرت ئی هم دلاسه ورکړی وی بایدسترګی دتتراسکلین ملهم څخه کار واخستل شی وروسته سترګه په پاکه ټوټه وپوښل شی اوبیا بندازشی که چیری دسترګی حالت په یویا دو ورځوکی ښه نه شی په هغه صورت کی ناروغ طبی مرستی ته اړتیالری .

-که چیری هغه ناروغ چه دسترګی زخم لری اودلیدلو قدرت ئی دلاسه ورکړی وی اوهم که چیری زخم ژوروی اویاکه دسترګی پداخل کی دقرنی شاته یوه اندازه وینه

جمع شوی وی پدی صورت کی دی سترگه دیوپاك بنداژ پواسطه وپوښل شـــــی اودسترگو ددا اکتر سره مشوره وشی ٠



دماتو شوو هډوکو دا و دبند ونو دتر ضیضاتو یی حرکتکول :

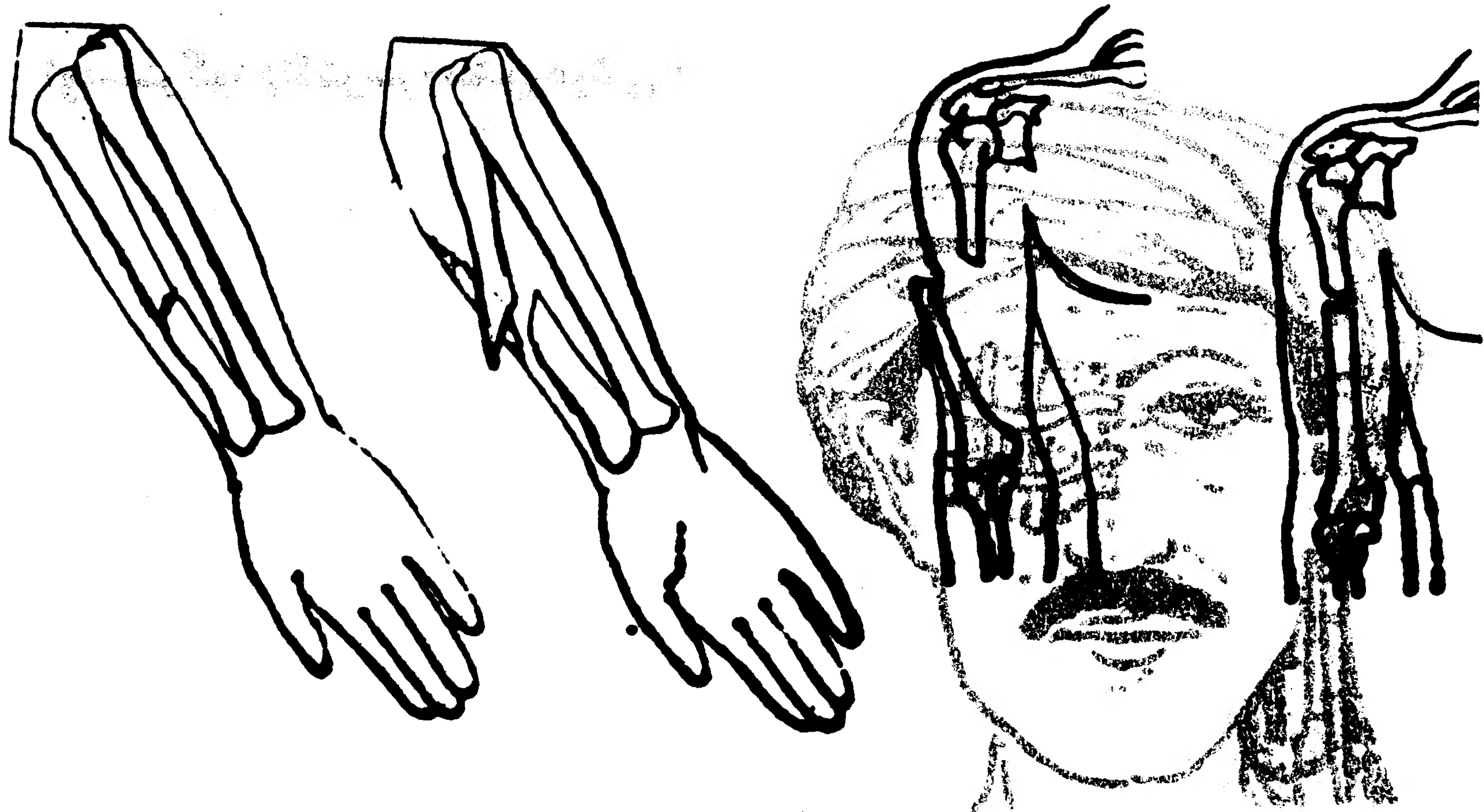
دهډوکو ماتوالی (کسرونه) :

تعریف :کله چه یو هډوکی مات شی نو دی حالت ته دهډوکی ماتوالی وائـــــی

سببونه : په عمومی ډول دهډوکی ماتوالی یا دمستقیمی قوی اویا دغیر مستقیمی قوی پواسطه (لکه دیوجگ ځای څخه رالویدل اوداسی نور)اویا دعضلا تودکـــش والی پواسطه منځ ته راځی ٠

الف : ترلی کسرونه (د هډوکوبت ماتوالی) :هغه کسرونو ته وائی چه په هغـــی پوستکی څیری شوی نه وی (زخم موجود نه وی) ٠

ب : خلاص کسرونه :هغه کسرونو ته وائی چه په هغی کی د هډوکی دماتوالی څخـــه علاوه پوستکی هم څیری شوی وی (زخم هم موجود وی)پدی ډول کسرونوکـــــی دانتان خطر هم موجودوی ٠



د هډوکو د ماتوالی او د بندونو د تر ضیضاتو (ژوبلیدو) تولی هغه پیښی چه تاسی ـ

پری شک من یاست بی حرکته کړی ·هر کله که په یوه پیښه کی دیو غړی طبیعـــی

حرکت خراب شوی وی د هډوکی ماتوالی په نظر کی ولری دیو غړی ښورول د هغه د

بی حرکته کولو په خاطر باید په ډیر دقت او احتیاط سره صورت ونیسی ·

صرف په هغه حالاتو کی چه لازمه طبی مرسته ژر تر ژره نشی تر لاسه کیـــــدای او

دمات شوی غړی کوږوالی ډیر زیات وی نو باید د بی حرکته کولو څخه مخکی هغـــه

خپل طبیعی وضعیت ته راوړل شی داکار باید په ډیر احتیاط او دیو بل همکاری پـــه

مرسته تر سره شی ·

د هډوکی په ځای کول د غړی په زوره راکښلو خو په ترتیب او ارامی سره کیږی ·

ددی د پاره چه مات شوی هډوکی په ښه دول بی حرکته شی نو باید دمات شـــو ی

هډوکی گاونډی بندونه په یو بی حرکت کوونکی بنداژ او یا سپلنت کی راوستل شی

دیوژوبل مفصل دبی حرکته کولو دپاره بایدبی حرکته کوونکی بنداژیا سپلنت د-
ژوبل شوی مفصل پورتنی او کښتنی هډوکی په برکی ونیسی ۰

(دبدن دمختلفو برخودهډوکو دماتوالی دبی حرکته کولو طریقه په عملی درسونو
کی لوستل کیږی) ۰

دبند ونوبی ځایه کیدل (خلع) :

د هغه هډوکی دعلاج دپاره چه په بندکی دخپل ځای څخه بی ځایه شـــوی وی دری
مهم ټکی بایدپه نظرکی ونیول شی ۰

-کوشش دی وشی چه هډوکی بیرته په ځای شی چه څومره ژرکیږی ښه به وی ۰

-هډوکی په خپل ځای کلك بنداژکړی ترڅو دوباره بی ځایه نه شی (تقریبا ٤یـــو ه
میاشت) ۰

-په ژوبل شوی غړی باندی تر (هغه) وخته پوری چه په مکمل ډول ښه شوی نه وی کارمه کوی۰

(دبی ځایه شوی بند دپه ځای کولو طریقه په عملی درسونوکی لوستل کیږی) ۰



دبنداوښتنه یاتاویدنه (رګکیدل)

ډیر وختونه ددی خبری تشخیص کول چه ایالاس یاپښبی ضربه لیدلی یاتاوه شوی

اویامات شوی وی دامکان ثخه لری وی یوازی دایکس دوړ انګوپواسطه دعکس اخیستل دتشخیص سره کومک کوی ٠

معمولا ٠ د هډوکی دماتوالی اوبنتنی سره لږ ودیر یودول مرستهکیږی ٠ مفصل بی حرکته وساتی اوور وستهٔی په کوم شی کی کلک تاوکړی دلاس سخته اوبنتنه لږترلږه (۳-۴)هفتی وخت نیسی ترڅوچه بنه شی ٠البته د هډوکی مات والی زیات وخت غواړی ٠

تاسی کولای شی چه دیوا وبنتنی بند دبه والی دپاره دیوکورنی قالب اویا یوالاستیکی بنداژخه دهغی په صحیح وضعیت کار واخلی ٠



احتیـــــاط :

که یوڅوک په خپل پښه کی ددروندوالی احساس کوی اویاګوتوته په حرکت ورکولو کی تکلیف لری پدی صورت کی طبی مرستی ته ضرورت لری کیدای شی چه جراحی ته اړتیا ولری دپړسوب اودرددار امولودپاره اوبنتی برخه پورته ونیسی ٠ دپړسیدلی بنددپاسه په لمړنیو (۲۴) ساعتونوکی دیخ ټوټی اویالنده شوی یخه

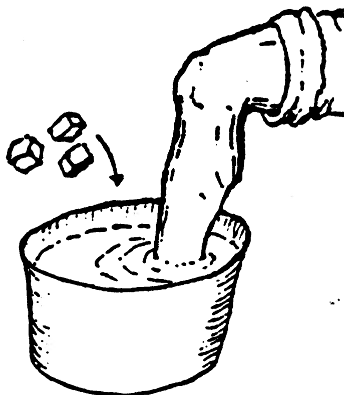
توته‌کیږدی داطریقه دپرسوب اودردکموالی سبب گرځی •

وروسته (۲۴) ساعتوځخه تاوه‌شوی برخه دورځی څوځلی په‌گرمواوبوکی کیږدی

هیڅکله یوتاوشوی اویامات شوی هډوکی ته‌مساژیامالش مه‌ورکوی داکاربه‌ندی

اونورضرررسوی اوښتنه‌زیاتره‌دلاس یاپښی په‌بندکی واقع کیږی •





په‌لمړیو ۲۴ ساعتوکی ئی په‌یخواوبوکی کیږدی •

په‌دوهمو ۲۴ ساعتوکی ئی په‌گرمواوبوکی کیږدی •

(داوښتنی دبنداږدترلوطریقه په‌عملی درسونوکی لوستل‌کیږی •

اختناق یاخفه‌کیدل :

ځنی وخت په‌وړوماشومانوکی بعضی خارجی شیان لکه‌دمیووزړی ،دماشومانو د لوبوسامان ،دخوړومړی اویاپه‌لویانوکی دغوښی‌توته‌دهوائی لاری دبندیـــد و

سبب گرځی ٠

هغه څوك چه هوائی لاره ئی په مكمل ډول بنده شوی لاندی نښی دځانه ښيی ٠

-خبری نه شی كولای ٠

-وارخطاوی او خپل ستونی كلك نيسی ٠

-ناروغ كوښښ كوی چه وتوخيږی -

هغه څوك چه هوائی لاره ئی پوره بنده شوی نه وی لاندی نښی لری ٠

-دير توخيږی ٠

-تنفسی اوازونه ئی شغاركوی ٠

-ناروغ وارخطا او ناكراره وی ٠

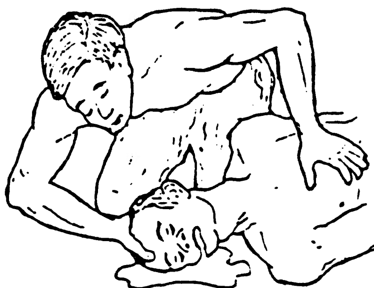
په هر صورت په دوا ړو حالتونوكی ناروغ په پوره اندازه هوا نه شی اخستلای ، مخ ئی تور او شين كيږی ٠ او همدارنگه نوكان او شونډی ئی شنی گرځی او ژر بی هوښه كيږی ٠

(داختناق دلمړی مرستی طريقه په عملی درسونوكی لوستل كيږی)

په اوبوكی ډوبيدل :

هغه څوك چه تنفس ئی ودريږی دژوندی پاتی كيدو دپاره څلور دقيقی وخت لري بايد ژر ترژره عمل وكړی ٠ سمدلاسه خوله په خوله مصنوعی تنفس شروع كړی دامكان په صورت كی (كه داوبو ځای دير ژور نه وی او كولای شی چه ودريږی) حتی مخكی له دی څخه چه ډوب شوی سړی داوبو څخه وباسی خوله په خوله مصنوعی تنفس وركړی ٠

که چیری نه شی کولای چه هوا سږ و ته پوکړی کله چه وچی ته ورسیدی سمدلا سه ئی سر دپښو څخه ټیټ کړی او ګیډی ته ئی زور ورکړی ٠خوله په خوله مصنوعی تنفس ته دوام ورکړی ٠



همیشه مخکی لدی نه چه دډوب شوی سړی دسږو څخه اوبه وباسی سمدلا سه خوله په خوله مصنوعی تنفس شروع کړی ٠

خارجی اجسام :

د سترګی څخه دخارجی جسم ویستل :

په عمومی ډول تا سی کولی شی چه دپاکو اوبو په اچولو یا دلمدی ټوټی دغاړی یا پاك دستمال او یا دپاکی تاوی شوی پنبی دڅوکی په واسطه دسترګی څخه خارجی جسم لری کړی که چیری خارجی جسم دسترګی دپورتنی زیزمی (بارخو) لاندی وی دهغی دویستلو دپاره پورتنی زیزمه دیونری لرګی دپاسه چپه کړی شی ٠

منحني برخەكي يوسوري لري چەددي سوريودسر پەسر واقع كيدوځخەيوكانال جوړيږي چەدهغي پەمينځكي شوكي نخاع (حرام مغز)ځاي لري ٠

د : سينه (٣)هډوكي (دقص هدوكي) ٠

ه : پښتي (١٢)جوړي ٠

-ضميموي اسكليت دلاندي برخوڅخەجوړ شويدي ٠

الف : داوږي كمربند (دوەدچاري هډوكي (بيلك شانه)اودوەدگروي- (طوقك گردن)هډوكي ٠

ب : متږيوهډوكي ،مړوند (ساعد)دوەهډوكي ،دلاس بند (٨)هډوكي ،دلاس ورغوي (٥)هډوكي دلاس گوتي (١٤)هډوكي ٠

ج : كښتني كمربند، دوەوزرډولەهډوكي ٠

د : ورون يوهډوكي ،دزنگانەسترگەيوهډوكي ،ساق دوهډوكي ،دپښي بند (٧)هډوكي دپښي تله (٥)هډوكي اودپښي گوتي (١٤)هډوكي ٠

بندونەيامفصلونه :

دمفصل تعريف : هغەځاي چەهلتەدوەياڅوهډوكي يودبل سرەيوځاي كيږي د-مفصل پەنوم يادېږي ٠

بندونەدحركت لەنظرەپەدري برخوويشل كيږي ٠

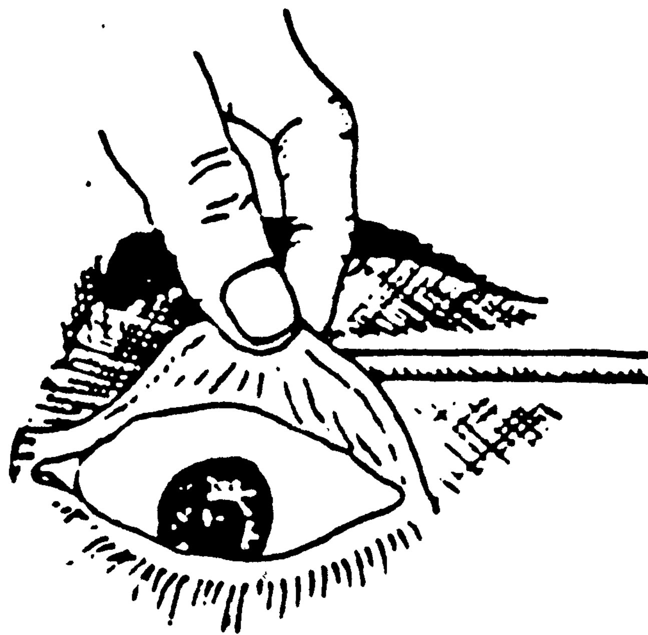
١-حركت لرونكي (متحرك)مفصلونەلكەداوږي مفصل ،څنگل،اودزنگانەسترگه ٠

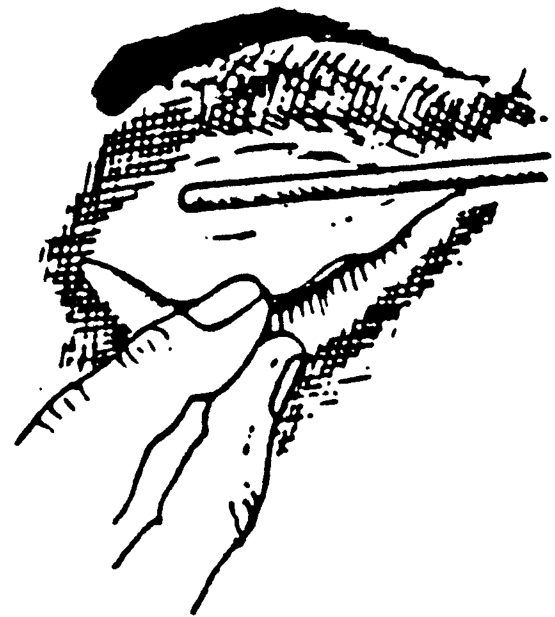
٢-نيم حركت لرونكي (نيمەمتحرك)مفصلونەلكەدملا دتير بندونه

که چیری موخارجي جسم دسترګی څخه په اساني ونه ویستلای شـــو

نـوانـتي بیوتیك ملهم په هغه کي واچوی او دبنداژ پواسطه ئی وتړی اونـــا روغ

روغتیائی مرکزته واستوی •





خارجي جسم په غوږکی :

ماشومان ګـنی وخت نخود اویا لوبیا په خپل غوږکی ننباسی همدارنګه امکان لـری

چه کله کله حشری هم غوږ ته ننوزی په داسی حالت کی بایدلا ندی تکی په نظرکـــی

ونیول شی •

- خارجي جسم دکوم بل شی پواسطه نور هم په غوږکی مه ننه باسی •

- په هغه صورت کی چه یوه حشره غوږکی لـزی ګرمی او به واچوی کیدای شی چــــه

خارجي جسم راووزی •

- هرکله که یو خارجي جسم په غوږوی دنا روغ سر هماغه خواته تا وکړی کیدای شـــی

چه هغه جسم خارجي شی •

- په هغه صورت کی چه دغوږ څخه دخارجي جسم دویستلو دپاره پورتنی طریقــــی

کومه‌نتیجه‌ورنکړی‌سمدلاسه‌ناروغ روغتیائی‌مرکزته‌واستوی ۰

خارجی‌جسمونه‌په‌پوزه‌کی :

کله‌کله‌ماشومان دلوبیااونخوددانی‌پخپله‌پوزه‌کی‌ننه‌باسی‌په‌داسی‌حالت‌کی
بایدلاندی‌ټکی‌مراعت‌شی ۰

- خارجی‌جسم‌دکوم‌بل‌شی‌پواسطه‌نورهم‌په‌پزه‌کی‌مه‌دننه‌باسی ۰

- پوزه‌مه‌ستړکوی ۰

- پرنجی‌به‌دپوزی‌څخه‌دخارجی‌جسم‌په‌ویستلوکی‌مرسته‌وکړی ۰

(دپرنجی‌دپیداکولودپاره‌یوه‌پاکه‌بنکه‌اودکاغذیوه‌ټوټه‌دپوزی‌په‌هغه‌بل‌سوری
کی‌په‌احتیاط‌سره‌ننه‌باسی) ۰

- ناروغ ته‌وائی‌چه‌دخولی‌دلاری‌تنفس‌وکړی ۰

- که‌چیری‌خارجی‌جسم‌دپوزی‌څخه‌ونه‌وتلونوناروغ روغتیائی‌مرکزته‌ولیږی ۰

یادګیرنه : دسترګی،پوزی‌اوغوږ خارجی‌جسمونه‌کلکه‌پاملرنه‌غواړی‌ځکه‌ډیر ه
مداخله‌کول‌په‌مربوطه‌ځای‌کی‌دډیر وخطرونودپیداکیدوسبب‌ګرځی‌که‌چیری‌په
اسانه‌اوساده‌ډول‌خارجی‌جسم‌ونه‌وتلوناروغ سمدلاسه‌ډاکترته‌واستوی ۰

دلرم‌چیچــــل :

دلرم‌ګنی‌ډولونه‌نظر دهغی‌نوروډولونوته‌ډیر زهرجــــــــــــــــــــــــن‌وی۰

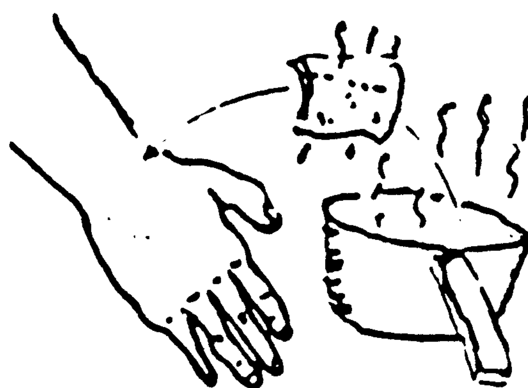
دلویانودپاره دلړم چیچل دیرخطرناک ده لری ۰ ددرددارامولودپاره دپاراسیتامول

څخه گټه واخلی اودامکان په صورت کی په چیچل شوی ځای باندی یخ کیــــز د ی



ددرداوبی حسی دورکولودپاره چه ځنی وخت هفتی اومیاشتی دوام کوی گرم ټکو ر

گټوروی .



دپنځوکلونوڅخه دکم عمرماشومانودپاره دلړم چیچل کیدای شی چه خطرناکــــه

وی په خاص ډول که دچیچلوځای دکوناټی اویابدن دپاسه وی ددرددارامولودپاره

پاراسیتامول ورکړی که دماشوم تنفس ودریدوخوله په خوله تنفس ورکړی کــــه

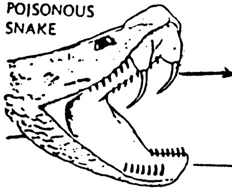
چیری ماشوم کم سنه وی اویائی دبدن په مهموځایونویامخ باندی چیچلی وی اویا

معلومه شی چه لړم دهغی دخطرناك ډول څخه دی سمدلاسه ناروغ روغتیائــــی

مرکزته واستـــــــــوی ۰

دمارچيچـــــل :

کلـه چه یوڅوك مارچیچلی وی لمړی بایددامعلومه کړوچه مارزهرجن دی کــه غیرزهرجن •



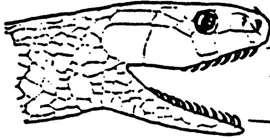
دچیچل شوی ځای نښه ئی توپیرلری •

دزهرجن غاښونونښـــــه :

دزهرجن مارپه چیچلوکی څنی وخت دزهری غاښونودنښی څخه ،برسیره کله کله دنوروغاښونونښی هم لیدل کیږی •

دهغه مارچیچنه چه زهرنه لری :

فقط دغاښونودوه قطاره نښی ئی پاتی کیـــــــــــــــــــــــــــږی



اودزهری غاښونونښی پکی نه لیدل کیـــــــــــــــــــــــــــږی

زیاتره وخت مارچیچنه دهغه مارانودخوا څخه پیښیږی چه خطرناکه زهرلری له دی کبله دمارچیچلوټولی پیښی بایددخطرناکه پیښوپه ډول تداوی شی •

په عمومی ډول دچیچلوڅخه وروسته دچیچلوپه ځای کی دوه ټکی لیدل کیـــږی

امکان لری چه په چیچل شوی ځای که درد،پړسوب ،سوروالی اویاشین والی پیدا

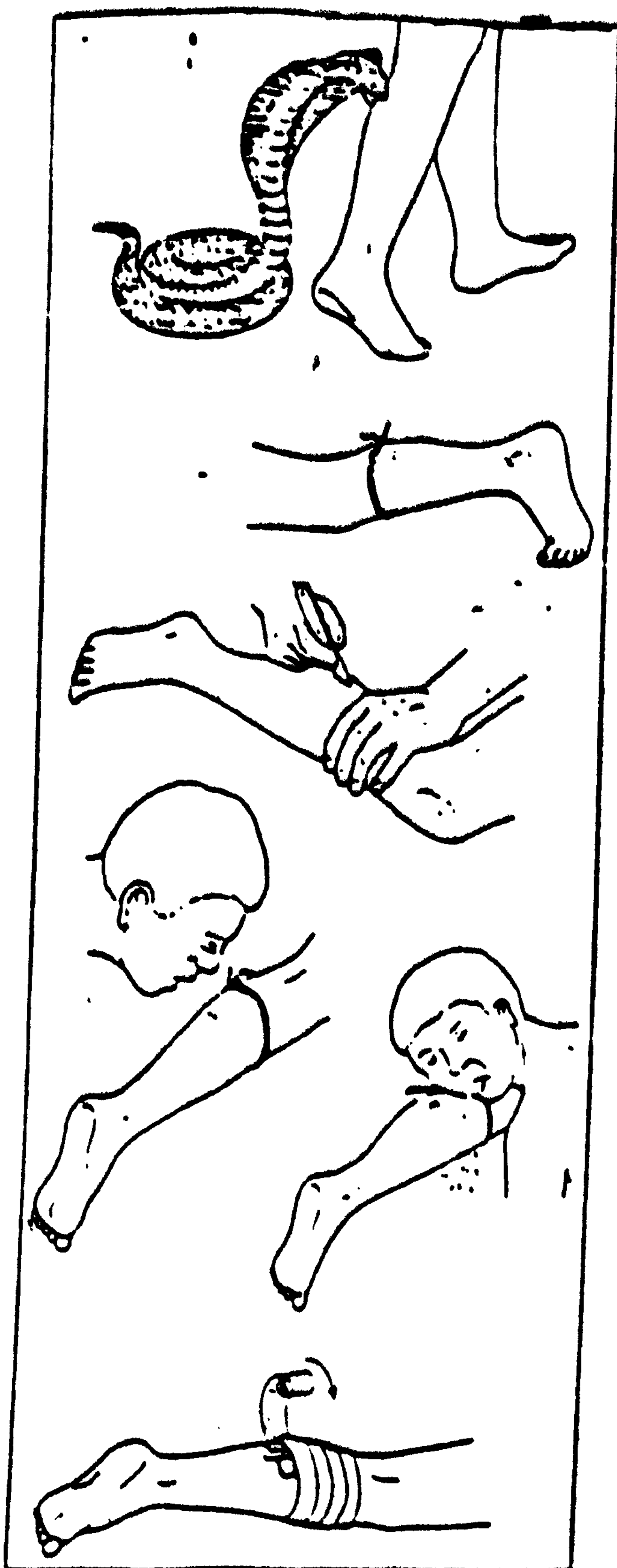
شــــــــی ۰

دمارچیچلوڅخه وروسته معمولاً ٠ناروغ ته دسرګرځید نه په سترګوتیـــاره

راتلل ،زړه بدوالی ،کانګی ،خوله ،دسردرداودسینی یامعدی دردپیداکیـــږی

دهغه وېری اوډارله کبله چه مارچیچلی سړی ته پیداکیږی امکان لری چه دشاك

حالت نورهم سخت شی ۰



دمارچیچلولمړنی مرسته :

دمارچیچلوپه لمړنی مرسته کی اصلی مقصدد

ماردزهرودجذبیدلوکموالی اودشاك څخـــه

مخ نیوی دی ۰

۱ـ هغه ځای ته چه چیچل شوی وی حرکت مــه

ورکوی که هرڅومره دغه چیچل شوی ځای زیات

حرکت وکړی په هماغه اندازه زهرپه بدن کـــی

ژرخپریږی ۰ هغه څوك چه په پښه باندی مار

چیچلی وی دامکان په صورت کی بایدیوقــدم

هم ونه ګرځی بلکه دتذکری پواسطه انتقال شی

۲ـ یوه تړوتړه دچیچل شوی ځای څخه پورته د ـ

غړی نه چاپیره وتړی دیره کلکه ئی مه تړی اود

هرنیم ساعت څخه وروسته ئی دلږوخت دپاره

خلاصه کـــــړی ۰

٣- دیوپاك (تعقیم‌شوی) چاقوپواسطه‌پدواړوزهری‌نښوکی دیوسانتی‌متر په ژوروالی‌زخم‌جوړکړی ٠

۴- بیا دپنځوڅخه‌ترلس دقیقوپوری‌زهروزبیښی اوتوښی‌کړی (دزهـــرو زبیښونکی‌سړی‌بایدپه‌خوله‌کی‌زخم‌ونه‌لری ٠)

۵- هغه‌توته‌چه‌دچیچل‌شوی‌ځای‌څخه‌موپورته‌تړلی‌وه‌خلاصه‌کړی اوزخـــم پانسمان‌کړی ٠

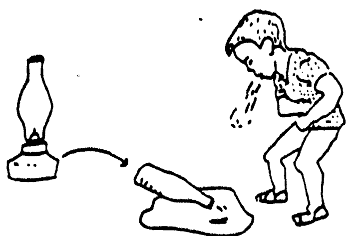
یادگیرنه: که‌چیری‌دچیچلودوخت څخه‌نیم‌ساعت‌تیرشوی‌وی‌دنیش‌ځـای مه‌څیروی اومه‌زبیښی ٠

۶- که‌چیری‌په‌زخم‌کی‌دمنتن‌کیدوعلامی‌ښکاره‌شی‌نوناروغ ته‌انتی‌بیوتیــك ورکـــــړی ٠

دزهرجنومارانوچیچل‌خطرناکه‌وی‌پورتنی‌لارښوونی‌سمدلاسه‌عملی‌کړی‌او د یوډاکترسره‌مشوره‌وکړی ٠

مسمومیدل (زهرجن‌کیدل)

بیرماشومانودزهری‌شیانوپه‌خوړلومری دخپلوماشومانودساتنی‌دپـــاره لاندی‌احتیاطی‌تدبیرونه‌ونیسی ٠هیڅکله‌دخاوروتیل ،پطرول‌اونورزهـــری مواددکوکاکولااونورومحفوظوشربتونو په‌بوتل‌کی‌مه‌ساتی‌ځکه‌کیدای‌شی چه‌ماشومان‌هغه‌وڅښی ٠



ټول زهري مواد دماشوما نو څخه لري وساتی ۰

ځنی عام زهري مواد چه احتیاط غواړي :

ـ دموږ کانو دوژلو زهر ۰

ـ دي دي تی ،دسپږ وا وجرب دوا ،دپسه دسپږ ووژونکی مایعات او نوري حشره وژونکی دواگانی ۰

ـ دواگانی (هر راز دواگانی که زیاتی وخوړل شی مخصوصاً داوسپنی دگولیو په باب محتاط اوسی)

ـ تینچر ایودین ۰

ـ رنگ ورونکی او پاکوونکی شیان لکه صابون ،دلوښو منځلو پودر او نور ۰

ـ سگرټ ۰

ـ دلرگی الکول ۰

ـ پانی ،دانی یا زهرناکی میوی ۰

ـ رنگونه ۰

ـ دخاوروتیل ،پټرول او نور ۰

ـ هغه گوگړ چه سوی نه وی دسر برخه ئی زهر جنه وی ۰

عـــلاج :

که چیري تاسی په زهرجن کیدلو شکمن یاست نو سمدلاسه لاندی لار ښوونی عملی کـــړی ۰

ـ ناروغ په کانگی کولو مجبور کړی دهغی ستونی ته خپله گوته واچوی او یـــا

هغی ته دصابون یا مالگی لرونکی اوبه ورکړی •

ـ ناروغ ته چه ځومره کولای شی شیدی ،هگی چه سپین اوژیړ ئی گډشوی وی یا په اوبوکی گډشوی اوړه ورکړی چه وئی خوری •په پرله پسی ډول شیدی ،هگی اویا په اوبوگډشوی اوړه په ناروغ وخور او هغه کانگی (قی)کولوته وهځوی ترڅوچه زهری مواد ئی دمعدی څخه خارج شی •

احتیاط : هغه ناروغ په کانگوکولو مه مجبوروی چه دخاورو تیل ،پطرول اویـــا ډیر قوی تیزابی مواد ئی خوړلی وی •

که چیری دناروغ ساه کیزی نوپټ ئی کړی خوډیر ئی مه تودوی که چیـــــری مسمومیت سخت وی نوطبی مرسته ترلا سه کړی •

د تودوخه له امله پیداشوی عاجلی پیښی :

د تودوخه نه پیداشوی عضلی سخت درد (عضلی قولنج) :

کوم کسان چه په توده هواکی ډیر کار کوی اوزیات خولی کیږی ځنی وخت ددوی په پښو ،متوا ویا معده کی دردناکه عضلی انقباض (سختوالی)پیداکیږی چــه داانقباض په بدن کی دمالگی دکموالی په اثر منځ ته راځی •

علاج : دچای چښلویوه کاچغه مالگه په یولیتر ایشید لو اوبوکی حل کړی اوپــه ناروغ ئی وچښی •

د تودوخی څخه پیداشوی ستړتیا :

نښی : هغه څوک چه په توده هواکی ډیر کار روکړی او ډیر خولی شی کیدای شـــی چه رنگئی الوتی اوکمزوری شی اوحتی ضعف وکړی •

دناروغ پوستکی سوړاولوندا ونبض ئی کمزوری اوچټک وی ۰ډیره ښکاره نښه ئی دا ده چه دهوا دډیری تودوخی سره سره دناروغ پوستکی سوړ اولوندوی ۰

علاج : ناروغ په ساړه ځای کی څملوی پښی ئی جگی کړی اوپښو یوته مالش ورکړی اودمالگی اوبه ورته ورکړی (دچای خوړلو یوه کاچغه مالگه په یولیتر اوبوکی حل کړی)که چیری ناروغ بی هوښه وی دخولی دلاری څه مه ورکوی محفوظ جنبی وضعیت ورکړی اوروغتیائی مرکزته ئی واستوی ۰

جل وهل (د لمروهنه) :

جل وهنه کوم عامه ناروغی نه ده خوخطرناکه ده داحالت عموما ٴبوډاگانو ته په توده هوا ٴکی پیداکیږی ۰

نښی : پوستکی سور ،ډیرتوداووچ وی حتی تخرگونه هم وچ وی ناروغ سخته تبه لری (کله کله ۴۲ـ درجی سانتی گرید څخه هم زیاته)اوبی هوښه وی ۰

علاج : دناروغ دبدن دتودوخی درجه بایدسمدلاسه کښته راوړل شی ۰

ـ ناروغ سیوری ته یوسی ۰

ـ جامی ئی وباسی اوپه سرئی اوبه واچوی ۰

ـ پکی ورته ووهی ۰

ـ هرلس دقیقی وروسته ئی دتودوخی درجه اندازه کړی ۰

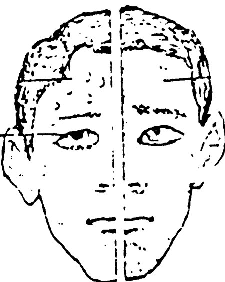
ـ کله چه ئی دتودوخی درجه د ۳۸ درجو دسانتی گرید څخه کښته شوه دسړو اوبو اچول بند کړی ۰

ـ د طبی مرستی په لټه کی شی ۰

د تودوخې څخه پیدا شوی ستړتیا او جل وهنې ترمنځ توپیر

جل وهنـــــــه

- ﭻ ، سور او تود پوستکی
- لوړه تبـــــه
- ناروغ ډیر کمزوري او یا
  بې هوښــه وي



دتودوخې نه پیدا شوی ستړتیا

- خولې شوي ، رنګ الوتی
  او سوړ پوستکی ٠
- د سترګې کس لوي وي
- د تبې نشتوالی
- کمزوري

د تودوخې څخه ددې پیدا شووعا جلو پیښو دمخنیوی دپاره همیشه په اوړی کـــې ډیری مالګینی اوبه وڅښی ٠

د پوزې نه دوینې دبندولو طریقه :

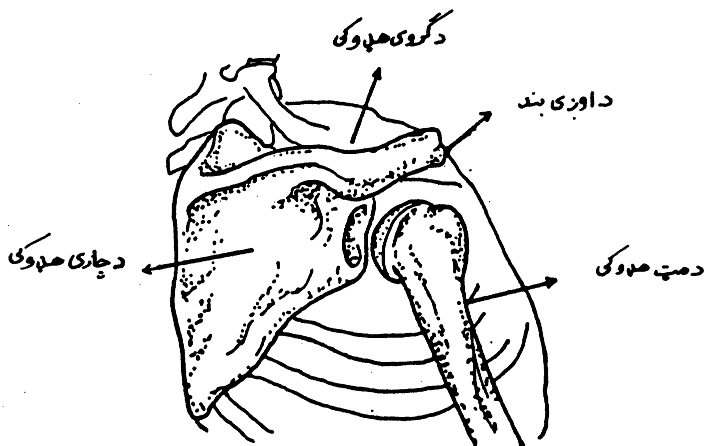
۱ـ ناروغ کښینوی ٠

۲ـ ناروغ ته لارښوونه وکړی چه خپله پوزه دلس دقیقو دپاره یا تر هغه و ‌نته بوری چه وینه ودریږی کلکه ونیسی کـــــه

چیری پدی کار سره وینه ونه دریده ٠



٣ـ بی حرکته (غیرمتحرك) بندونه لکه دسر دهډوکو بندونـــــــــــه



دوهم: عضلـــــی :

عضلی دبدن غوښنه برخه ده چه وجودته شکل ورکوی عضلی دهډوکو په دوور وستیو

برخو پوری نښلی او دهغوی تقلص دبندونو په برخه کی دهډوکـــــــــــو

دمختلفو حرکتونو سبب گرځی ۰

عضلی دوظیفی له نظره په دوه برخو ویشل شویدی ۰

١ـ ارادی عضلـــــی ۰

٢ـ غیرارادی عضلی ۰

ارادی عضلی : داعضلی دانسان په اراده تقلص کوی او وظیفه اجـــــــــــرا

کوی لکه داسکلیت عضلی چه دهډوکو دپاسه ځای لری ۰

دپنبی یوه ټوټه په پوزه کی داسی ننباسی چه یوه برخه ئی بیرون پاتی شی که
امکان ولری پنبه په واسلینو لمده کړی .

وروسته بیا پوزه دلسو دقیقو لپاره کلکه ونیسی

وروسته له هغی چه وینه ودریده پنبه دڅو ساعتو دپاره نوره هم پریږدی او وروسته
ئی په ډیر احتیاط سره لری کړی په پوزه کی خپله گوته مه ننباسی او هڅه مه کوی
چه غوټه شوی وینه لری کړی ځکه دوینی بهیدل بیا شروع کیږی که دچا پوزه ډیره
وینی کیږی نو دپوزی منځ دی په ورځ کی دوه ځله په واسلینو غوړوی .

دنارنج ، رومی بادنجانو او نورو میوو په خوړلو سره وریدونه قوی کیږی او دپوزی د
وینی کیدلو امکانات کمیږی .

په زړو خلکو کی دپوزی وینه دهغی دوروستی برخی څخه راځی . او په فشار
ورکولو سره نه بندیږی په داسی حالاتو کی دناروغ څخه وغواړی چه دکارك یوه
ټوټه یا دجوارو ټوټه او یا دی ته ورته کوم بل شی دغابنونو په منځ کی ونیسی
او ارام دی مخی ته مایل کښینی او دوینی دبندیدو
تر وخته پوری دی څه شی تیر نه
کړی .

ا دکارك توته سړی دتیر ولوڅخه منع کوی اووینی ته دغوټه کیدلو (لخته کیدلو

موقع ورکوی .



په بدن باندی دسار وتاثیــــر :

هغه خلك چه سړواوبارانی ځایونوته لیږل کیږی دسړ وسره دمخامخ کیدوپه اثر

دلیدلوورنښی له خپله ځانه ښی .

- په فزیکی اودماغی لحاظ دبدن فعالیتونه کمیږی .

- دناروغ رویه غیرنارمله اوسخته وی .

- مریض په لیدلواوخبری کولوکی تکلیف حس کوی .

- ناروغ سخته لرزه پیداکوی .

د بدن دفعالیتونوراتیټیدل اوکمیدل ډیرزیات خطرناکه دی اوداحالت پـــه

چټکی سره زیاتوالی پیداکوی .

۱- ناروغ دی دزیاتوسړوڅخه ځان وژغوری اووروسته دی استراحت وکــــړی .

۲- دبدن دتودوخی دلاضایع کیدومخنیوی دی وشی اوناروغ دی ژرترژره پـــــه

کمپله یاڅادرکی پټ کړی شی .

هغه څوك چه دباران لاندی یادباددلگیدوپه مقابل قرارلری سمدلاسه دی یو ی

محفوظي کوټي ته يوړل شي او په بړ ستن يا کومبل تود شي کي دي تاوکړی شـــی٠

۳ـ ناروغ ته دي خواږه او تاوده مايعات لکه شيدي يا چای ورکړی شـــــی٠

۴ـ پيښنه دي په غور سره وڅيړل شي او په عاجل حالت دي داحيای مجدد ســـړ ی

وغوښتل شي ٠

۵ـ دنجات دگروپونو سره دي سلا وشي او وروسته د پټولوځه (خصوصاً ځوله او

مخ) دي ناروغ په تذکره کي واچول شي او انتقال

۶ـ دناروغ دپاره دي طبي مرسته په چټکي سره تياره شي ٠

يخني وهنه :

يخني وهنه په هغه وخت کي پيداکيږي چه د بدن لوڅي برخي لکه غوږونـــــه

پوزه ،زنه ،لاسونه او پښي دڅه مودي دپاره دسختي يخني سره مخامخ شي ٠

د يخ وهنه په دوه ډوله ده :

۱ـ سطحي يخ وهنه ٠

۲ـ ژوره يخ وهنه ٠

په سطحي يخ وهنه کي يوازي پوستکي ته ضرر رسيږي او په ژوره يخ وهنه کـــــي د

پوستکي څخه بر سيره نوره ژور انساج هم ضرر وينـي ٠

ديخ وهني په اولو مرحلوکي دهغي دسطحي او ژور ډول په منځ کي توپير کول گران

وي کيدای شي چه د بدن ديوي برخي ديخ وهني سره په يو وخت کي ټول بدن دسړ و

سره مخامخ شوي وي په دي صورت کي د مربوطه ځای ديخ وهني دلمړني مرستـــــی

څخه مخکي بنه دا ده چه دناروغ دپاره (په بدن باندي دساړو دتاثير)لمړنـــــی-

مرسته اجراء شي ٠

اعراض او علامي :

کوم اعراض او علامي چه لاندي ذکرکيږي زياتره ديخ وهني په دوارو دولونو کي ليدل کيږي ٠

ناروغ نه شي کولای چه يخ وهلي برخي ته حرکت ورکړي او دمربوطه ځای ددرداو دستني دچوخيدو په شان ددرد څخه شکايت کوي چه وروسته بياورو ورو بي حسه کيږي ٠

پوستکي سخت او شخ وي دپوستکي رنګ الوتي او سپين ګرځي او کيدای شي چه ابي رنګه شي ٠

د يخ وهني لمړني مرسته :

د يخ وهلي ځای ورو ورو تود ول دنورو صدمو دپيدا کيدو څخه مخنيوی کولای شي په هغه صورت کي چه يو روغتيائي مرکزته دناروغ ليږدول زيات وخت غواړي او دمربوطه ځای دبيا يخ وهني امکان موجود وي نه به داوي چه روغتيائي مرکزته درسيدو تر وخته پوري غړي ګرم نه کړي او ناروغ ژرترژره روغتيائي مرکزته ورسوي ٠

۱ـ يخ وهلي ځای لوڅ کړي (بوتان ،جرابي ،دستکشي او نور شيان دماوفه ځای څخه لري کړي)

۲ـ ناروغ دلاس ګوته او يا ساعت دماوفه ناحيي څخه لري کړي ٠

۳ـ ژرترژره ماوفه ځای دناروغ دبدن او دخپل بدن (مرسته کوونکي) په تود و

برخوکی پټ کړی اوتودئی وساتی ٠ (دیوپوستکی څخه بل پوستکی ته دتماس په اثر دتودوخی انتقال) ٠

دمثال په دول کولای شی چه دناروغ لاس دهغه په تخرگکی اوپښه ئی په خپل تخرگکی ونیسی ٠غوزونه ،پوزه اوزنه دخپلوتودولاسونو په ابنودلوسره تر هغه پوری چه رنگ او حسیت ئی دوباره برقراره شی تاوده کړی ٠

۴ـ که چیری تودی اوبه موجودی وی نوماوفه غړی پکی داخل کړی (اوبه باید په دی اندازه گرمی وی چه که چیری خپل لاس پکی ترڅنگلی پوری داخل کړی تاسی ته ئی تودوخه دتحمل وړ وی) ٠

هیڅ وخت یخ وهلی ځای دحرارت منبع (لکه بخاری ،اشتوب ،نغری اونور) ته مه نژدی کوی ٠

۵ـ هرکله چه افت وهلی ځای تودشواودیوساعت په موده کی دناروغی نښی د منځه لاړی دتودولوعملیه قطع کړی اوناروغ دوباره دیخی هوا څخه وژغوری ٠

۶ـ هرکله که پښی یخ وهلی وی ناروغ ته دگرځیدلو اجازه مه ورکوی ٠

۷ـ ددرداوپړسوب دکمولو دپاره ماوفه غړی دزړه دسطحی څخه جگ ونیسی

۸ـ مربوطه ځای په موجوده پاکی توتی سره په قلاره وتړی ٠

۹ـ هیڅ کله یخ وهلی ځای ته مالش مه ورکوی ٠

۱۰ـ هیڅ کله په یخ وهلی ځای ملهم مه استعمالوی او تنباکی ئی مه چوی ٠

دمصدومینو انتقال :

(دعملی درسونو برخی ته مراجعه وکړی)

ځنی عامی ناروغـــــــــــــــی :

ناروغ څنگــه معاینه کــــــړو؟

دناروغ دشکایتونودپوهیدلودپاره بایدلمړی دهغه څخه داسی پوښتنـــــی وکړی چه ارزښت لری اووروسته هغه په ډیر دقت سره معاینه کړی بایددهغـــه اعراضواوعلامو (نښو) په لټه کی شی چه دستاسی سره مرسته وکړی ترڅوپوه شـی چه شخص څومره ناروغه دی اوڅه ډول ناروغی لری ناروغ همیشه په داسی ځای کـی معاینه کړی چه پوره رڼا ولری (دلمررڼا به ښه وی) هیڅکله ناروع په تیاره کوټــه کی مه معاینه کوی ډیری مهمی پوښتنی شته چه دناروغ څخه بایدوپوښتل شی لکه اعراض (هغه څه چه ناروغ دهغی احساس کوی اوبیائی وائی) اونښی (هغه شیا ن چه تاسی ئی دمعاینه کولوپه وخت کی گوری) دانښی په نوی زیزیدلی ماشومانــو اوهغه خلکوکی چه خبری نه شی کولی خاص ارزښت لری کله چه ناروغ معاینـــه کوی هغه څه موچه پیداکړه وئی لیکی .

پوښتنی :



دناروع په باره کی په پوښتنه کولوسره معاینه شروع کړی لاندی پوښتنی حتماً وپوښتی .

- اوس څه تکلیف لری .
- څه شی ستاسی حالت ښه کوی اوڅه شی ئی خرابوی .

ـ ایا ستا سی په کورنی یا گا ږندی کی بل څوك دا سی نا روغی لری ؟

خپلو پوښتنو ته دوام ورکړی تر څو دنا روغی په جزئیاتو پوه شی دمثال په ډول کــــ

نا روغ در دلری دهغه څخه پوښتنه وکړی ۰

کوم ځای مو در دکوی (دهغه څخه وغواړی چه د در دځای په دقیق ډول دخپلی گوتـی

پواسطه وښیٔ)ایا تل در دکوی او یا کله کله ؟

در دځه ډول دی ؛ (تیره ،،ږ وند ،که سوی) ۰

ایا ددر د په وخت کی ویده کیدای شی ۰

که چیری نا روغ ما شوم وی او خبری نشی کولی ددر دنښی پکی ولټوی دهغی حرکـات

او دژړا څرنگوالی ته پاملرنه وکړی (دمثال په ډول که دما شوم غوږ خو ږیږی کله یـو

خواته خپل سر میږی او کله خپل غوږ کش کوی) ۰

دنا روغ عمومی وضعه :

مخکی له دی چه دنا روغ سره تماس وکړی هغه ته په غور وگوری چه څومــــــر ه

کمزوری او نا روغه ښکاری څه ډول حرکت کوی ،تنفس ئی څنگه دی وگوری چه تـــــر

کومی انـدازی ئی ذهن روغ دی (حافظه ئی څنگه ده ؟ دشاك او دیهایدریشـــــــن

(دوجود داو بوکموالی)نښی پکی ولټوی ۰دی ته پاملرنه وکړی چه ایا نا روغ ښـــــه

تـغذ یه شویدی که نه ؟ ایا وزن ئی بایللی دی ؟ (لا غر شویدی)که یو کس داوږد ی

مودی را هیسی ور وور ووزن بایلی امکان لری چه مزمنه نا روغی (داوږدی)مــــو دی

نا روغی ولری ۰

همدا رنگه دپوستکی او ستر گو رنگ یا دداشت کړی ۰

- الوتی بنه (ژیړ والی) په خاص ډول په شونډو او نوکانو شین والی یا تور والی شاید دتنفسی سیستم دسختوستونز وله کبله وی ٠

- دسترگو او پوستکی ژیړ رنگ (ژیړی) دځگر (ینی) دناروغیو (لکه دځگر التهاب امیبی ابسه) له کبله منځ ته راځی ٠

دتودوخی درجه :

همیشه دهوښیار تیا خبره دا ده چه دناروغ دبدن دتودوخی درجه حتی که تبه هم ونلری اندازه کړو که یو څوك دیر ناروغه وی دهغه دبدن دتودوخی درجه لږترلږه د ورځی څلور ځلی اندازه اوولیکی ٠

تنفـــس :

دناروغه تنفس ته خاصه پاملرنه وکړی وگوری چه دهغی تنفس ژور دی که سرسری (سطحی) دتنفس چټکوالی (سرعت) ئی څنگه دی ؟ اودساه اخستلو په وخت کی څه ستونزی لری پاملرنه وکړی چه دتنفس په وخت کی دسینی دواړه برخی په برابر ډول حرکت کوی که نه ؟ ٠

دتنفس تعداد په یوه دقیقه کی وشمیری هغه څوك چه لوړه تبه او یا سخته تنفسی ناروغی لری (لکه سینه بـ) دطبعی حالت څخه چټك تنفس لری ٠

نبض (د زړه ضربان) :

دناروغ نبض وشمیری او کله چه څوك دیر ناروغه وی دورځی څلور ځلی دهغی نبض وشمیـــری

اووئی لیکـــــــــــــــــــــی ٠

خوله،ژبه اوستونی :

-خوله،ژبه اوستونی په دقت سره معاینه کړی که چیری دشونډوکنجونه چاودلی یازخمی وی ٠

-شاید دکوم ویتامین دلږوالی له کبله وی دژبی رنګا ووضع وګوری ٠

-که ئی بنه الوتی اوښویه وی ٠کم خونی ٠

-که شنه وی تنفسی مشکلات ٠

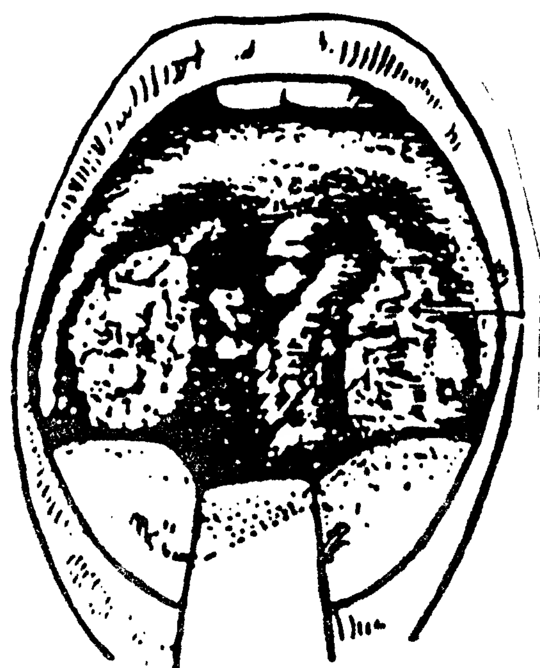
-وچه ژبه ددیهایدریشن نښه ده ٠

-په ژبی باندی سپین داغونه شاید دسمارقی انتان نښه وی (دخولی پخیدل)

دستونی دشاتنی برخی دلیدلودپاره ژبه دیوی کاچغی دشاپواسطه ښکته خواته زورکړی ٠

ستونی په پوره رڼا سره ښه لیدل کیږی ٠

تانسلونه دخوکوچنیوغوټوڅخه عبارت دی چه دستونی په شاتنی برخه دژبی دواړه خواوته ځای لری ٠کله چه تانسلونه میکروبی شی داحالت دتانسلونو د التهاب په نامه یادیږی چه پدی حالت کی تانسلونه غټیږی اوما شوم تبه هم لری ٠



په ماشومانوکی دتبی ډیر مهمو سببونوڅخه یوهم دتانسلونوالتهاب دی په کوچنیوماشومانوکی دستونی په

شاتنی برخه کی دتانسلونو (لوزی) دپاسه دسپینویا خړو داغونوموجودیـــــت شایدددیفتری له کبله وی ٠

پوستکـــــــی :

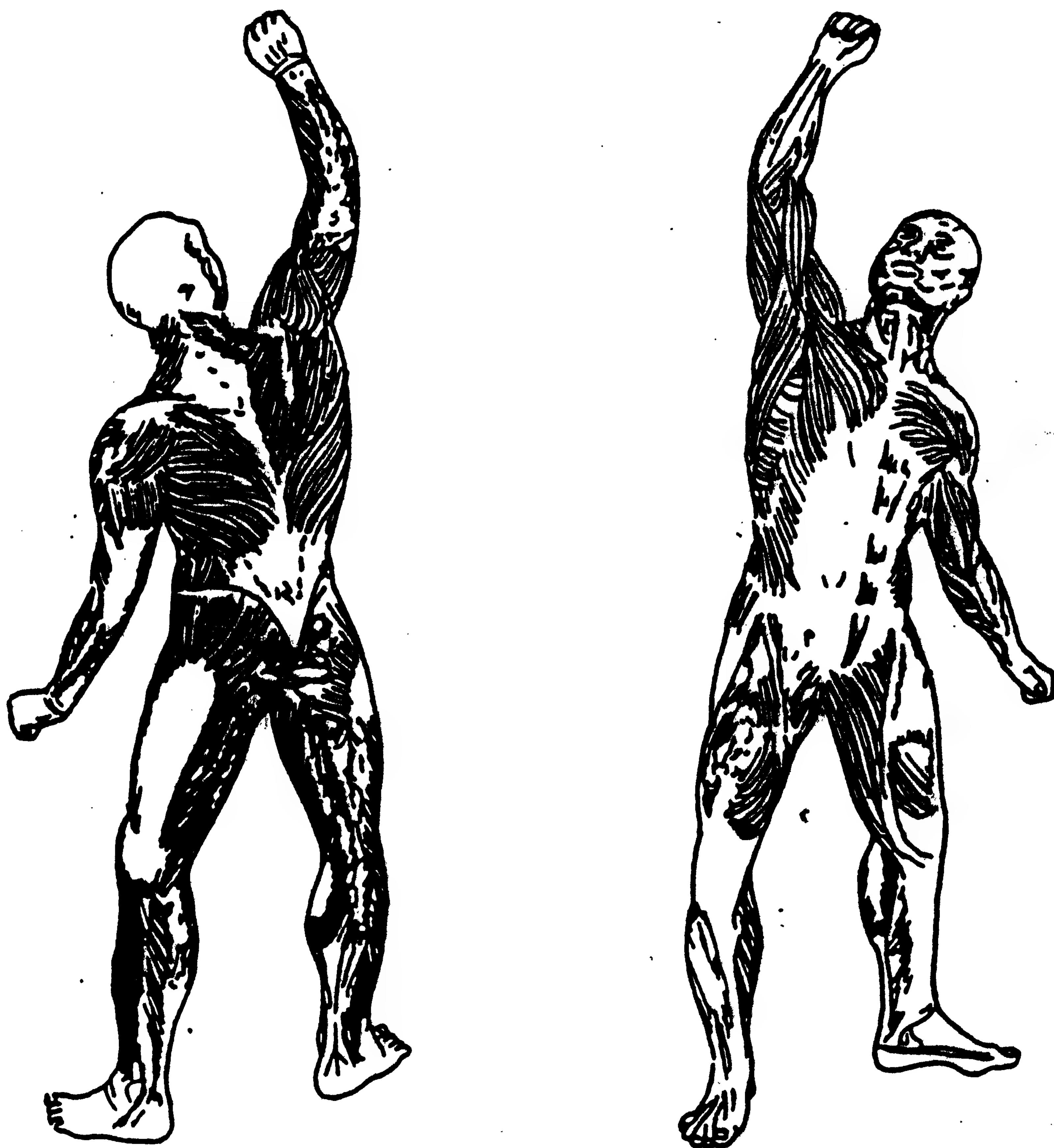
که ناروغی هرڅومره لږه وی بیاهم دناروغ دپوستکی معاینه کول ډیرارزښـت لری دکوچنیوماشومانوجامی بایدپه مکمل ډول وایستل شی هرغیرطبیعی شـی په غورسره وگوری ٠

- پری شوی ځایونه ٠
- بخاراودانی ٠
- زخمونه ٠
- دهډوکی دماتوالی له کبله ځیری کیدل ٠
- التهاب (دانتان نښی دسوروالی ،تودوالی ،درداوپړسوب سـره) ٠
- پړسیدلی لمفاوی غدی (په غاړه ،تخرگ ،اوسپـغزوکی وړی غوټی) ٠
- پړسوب ٠
- غیرطبیعی کتلی اوغوټی ٠



دماشومانودمعاینه کولوپه وخت کی همیشه دکوناټیومنځ ،تناسلی ناحیه دپښواولا سونودگوتومنځونـــــه دغوږونوشااودوبښتانومنځ (دسپږو گچی توب ،دانواوزخمونوله کبله)وگوری ٠

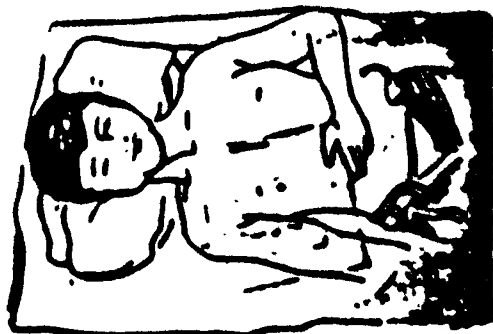
غیرارادی عضلی : ددی عضلاتوتقلص اووظیفه اجراکول دانسان په اراده کی ندی۔
لکه دزړه عضله ،دمعدی عضلی کولمی اونور ۰



دبدن دعضلاتو جوړښت

گیډه (بطـــــــــن) :

که دچاگیډه دردکوی کوښښ وکړی چه په دقیق ډول پوه شی چه دگیډی کومـــــه برخه دردکوی پوښتنه وکړی ۰ ایا درد هروخت وی او که دقولنج غوندی ناڅاپــــه پیداکیږی اوبیا بیرته ورکیږی ۰



کله چه گیډه معاینه کوی نولمړی غیرعادی پړسوب ولټوی ددرد موقعیت همیشـــه دهغی دسبب په پیداکولوکی مرسته کو ی

لمړی دناروغ څخه وغواړی چه دخپلی گوتی سره هغه ځای چه دردکوی وښئ ۰بیا دهغه ځای دمقابل طرف څخه چه ناروغ ښودلی وی



دگیډی مختلفو برخوته زوروركړی ترڅـــو پوه شی ۰

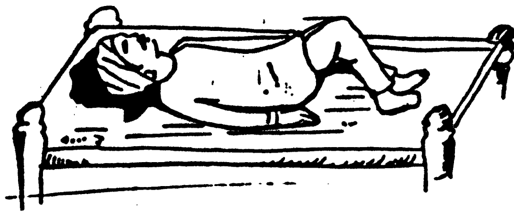
چه کوم ځای دنورو برخوڅخه زیات دردکوی وگوری چه ایا گیډه نرمه ده که سخته ؟

اوایاناروغ کولی شی چه دگیډی عضلـــــی سستی کړی ؟

ډیره سخته گیډه کیدای شی چه دحادبطن اپندیست اوياپریتونیت (دصفـــاق التهاب)له کبله وی ۰

دگیډی دفشاردکمولو وسستولو په خاطر دناروغ څخه وغواړی ترڅوخپلی پښـــی دزنگنونو په برخه کـــی لکه څنگه چه په شکل کی ښودل شـــــــــــــــــــــــــــــو ی

دی قات کـــــــــــــــري ۰



دخطرناکه ناروغیونښی :

هغه څوك چه ددی لاندی نښوڅخه یوه یا زیاتی ولری په احتمال یوول هغه پدی اندازه ناروغه دی چه نشوکولی هغه بی دلازمی طبی مرستی څخه په کورکـــــــی تداوی کړو ۰

ژرترژره دطبی مرستی په لټه کی شی ترهغه وخته پوری چه ناروغ ته طبی مرستــه رسیږی دهغه لارښوونو څخه پدی کتاب کی نکرشویدی کار واخلی ۰



۱- دبدن څخه دویری وینی ضایع کیدل ۰

۲- دتوخی په وخت کی دبلغمو سره یوځای دوینی خارجیدل ۰

۳- دنوکانو او شنډو شنه کیدل (که دلومړی ځل دپاره وی) ۰

۴- دتنفس کولو په وخت کی مشکلات چه په استراحت کولو سره نه ښه کیږی ۰

۵- هغه ناروغ چه ویښیدلی نه شی (کوما) ۰

۶- ډیر کمزوری سړی چه دودریدو کی په وخت کی ضعف وکړی ۰

٧ـ هغه ځوك چه ډيوى يا ډير وور ګود پاره تشى متيازى (ادرار) ونكړى ٠

٨ـ هغه ځوك چه ډيوى يا ډير وور ګود پاره هيڅ ډول مايع نه شى څښلى ٠

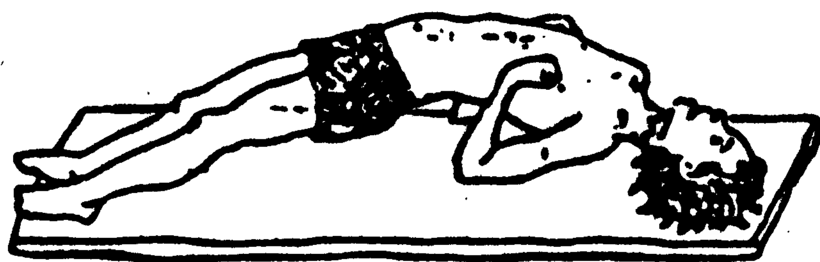
٩ـ سخت اسهال او استفراغ (كانګى) چه په لويانوكى ډيوى ورځى څخه زيات او په ماشومانوكى دڅو ساعتو د پاره دوام وكړى ٠

١٠ـ تور رنګه غايطه مواد يا په ګانګوكى وينه يا غايطه مواد ٠

١١ـ په هغه ناروغى كى چه اسهال نلرى دګيډى سخت درد چه كانګى ورسره وى او كولمى ئى حركت نلرى ٠

١٢ـ هغه سخت او دوامداره درد چه د درى ورځو څخه زيات دوام وكړى ٠

١٣ـ دورميږ شخوالى چه ملا ورسره دلينـدى غوندى كږه شــــــوى وى ٠



١٤ـ په هغه ناروغ كى چه تبه يا بله كومه سخته ناروغى ولرى ديو ځل څخه زيـــات اختلاج (دبدن غير ارادى ټكانونه) ٠

١٥ـ لوړه تبه (د ٣٩ درجى سانتى ګريد څخه پورته) چه ښكته نه كړاى شى او يـــا دځلور يا پنځو ورځو څخه زيات دوام وكړى ٠

١٦ـ داوږدى مودى راهيسى دوزن بايلل ٠

١٧ـ په تشو متيازوكى دوينى شتوالى ٠

١٨ـ هغه زخمونه چه خپلى ودى ته دوام وركړى او دعلاج كولو سره ښه نه شـــــى ٠

١٩ـ دبدن په كومه برخه كى يوه كتله (غوټه) چه وروور وغټيږى ٠

۲۰- دامیدواری اوولا دت دوخت ستونزی :

- د امیدواری په وخت کی هر ډول خونریزی (وینه بهید نه) ۰

- دامیدواری په وروستیو میاشتو کی دمخ پر سوب او دلیدلو ستونزی ۰

- د تناکی دماتیدو او دولادت دشروع څخه وروسته دماشوم په تولدکی اوږد ځنـد ۰

- سخته خونریزی ۰

څه وخت او څنگه باید دطبی مرستی دلاسته راوړلو په لټه کی شی ۰

دخطرناکو ناروغیو دلمړنی نښی دڅرگندیدو سره سم باید دطبی مرستی په لټه کی شی تر هغه وخته باید انتظار و نه باسو تر څو ناروغی دومره سخته شی چه روغتون یا روغتیائی مرکزته دناروغ وړل گران یا ناممکن شی سمدلاسه ناروغ روغتیائی مرکزته ورسوی ۰

کله چه ناروغ دطبی مرستی دپاره استوی هغه معلومات چه دهغه د ناروغی په برخه کی لری په یوه پاڼه کاغذکی ئی ولیکی او دهغی سره ئی یوځای واستوی ۰

تبه :

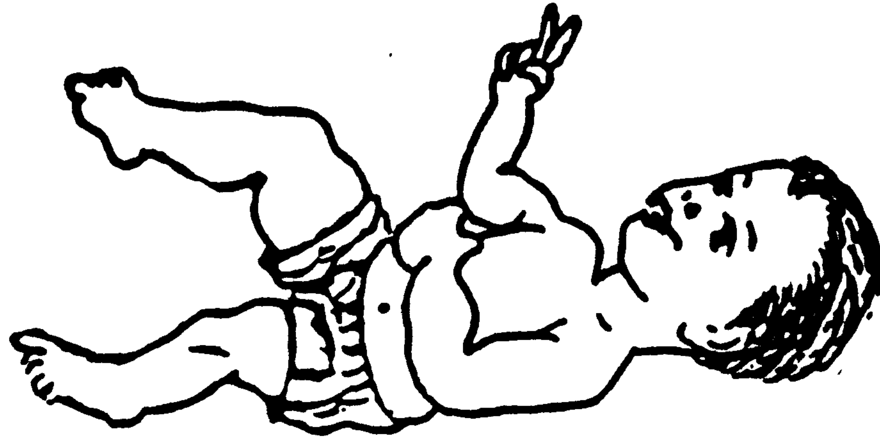
کله چه دیوسړی دبدن دتودوخی درجه زیاته شی (د ۵ر۳۷ درجی دسانتی گرید څخه لوړه) ویل کیږی چه نوموړی شخص تبه لری ۰

تبه خپله ناروغی نه ده بلکه دډول ډول ناروغیو نښه کیدای شی ۰

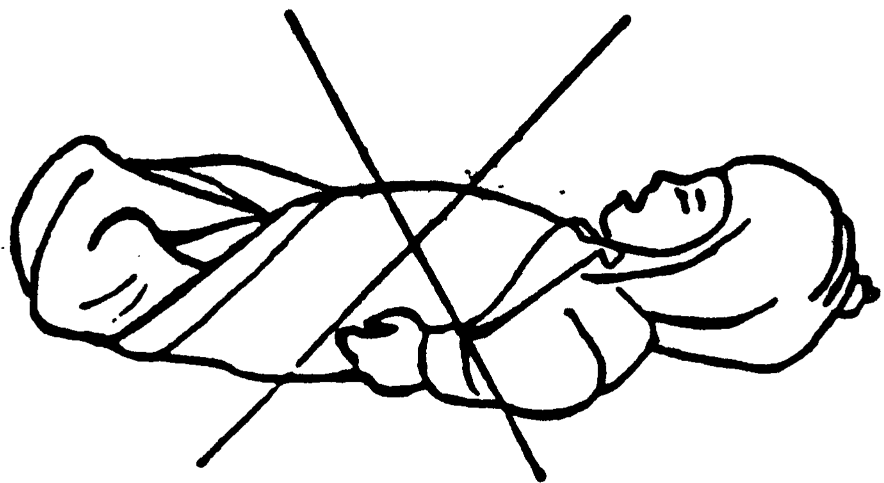
لوړه تبه په خاص ډول په کوچنیو ماشومانو کی خطرناکه وی ۰

کله چه ځوک تبه لری :

۱ـ دهغه جامی وباسی کوچنی ماشوما ن بایدپه مکمل ډول لوڅ کړای شی اوترهغه وخته پوری چه تبه ښکته کیږی لوڅ پریښودل شی داکاردتبی په ښکته کولوکی مرسته کوی .



هیڅ کله ماشوم په جامویا پټوکی مه نغاری داکاردتبی دلوړیدوسبب گرځی .



دهغه ماشوم نغښتل چه تبه لری خطرناکه دی .

هغه چاته چه تبه لری تازه هوا اوبادضرر نلری .

برسیره پردی تازه هوادتبی په ښکته کولوکی مرسته کوی .

۲ـ همدارنگه دتبی دښکته کولودپاره دپاراسیتامول څخه کاروا خلی .

۳ـ هر څوك چه تبه لري بايد چه ډيري اوبه ،دميوي اوبه اونور مايعات وڅښي ٠ ماشومانو او په خاص ډول نوي زيږيدلي ماشومانو ته ايشيدلي اوبه چه سړي شوي وي ورکړي ٠

۴ـ هروخت چه کيداى شي دتبې سبب پيدا اوتداوي ئې کړي ٠

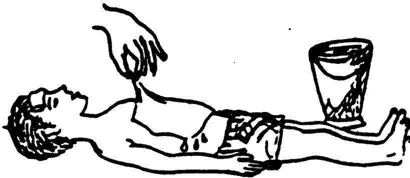
ډيري لوړي تبې :

ډيره لوړه تبه که ښکته رانه وړا شي خطرناکه کيداى شي چه داختلاج (دبدن غير ارادي ټکانونه)اوياحتى دمغزودايمي نقصان (فلج ،ذهني وروسته پاتيوبي والي اونور)سبب کيداى شي په کوچنيوماشومانوکي لوړه تبه ډيره خطرناکه وي ٠ کله چه تبه ډيره لوړه وي (د ۴۰درجې سانتي ګريدڅخه لوړه)بايدسمدلاسه ښکته کړاى شي ٠

۱ـ ناروغ فوراً لوڅ کړي ٠

۲ـ هغه ته پکې ووهي ٠

۳ـ څوټوټې په سړواوبوکي لمدي کړي اودناروغ په تندي ،سينه ،لاسونواو پښوئي کيږدي ٠



ټوټوته پکې ووهي اوژرژرئې بدلي کړي ترڅو يخې پاتې شي دي کار ته تر هغه وخته پوري دوام ورکړي چه تبه د ۳۸درجوڅخه ښکته شي پام وکړي چه ډيري سړي اوبه استعمال نکړي ځکه ډيري سړي اوبه دلرزي سبب کيږي اوکيداى شي چه تبه

پورته‌یوسی ۰

۴ـ تبه‌لروونکی ناروغ ته په زیاته اندازه سړی او به ورکړی ۰

۵ـ دتبی دښکته راوړلو دپاره دواورکړی (پاراسیتامول) ۰

که چیری لوړه تبه ژرنه راټیټیزی اویا اختلاج شروع شی په ناروغ باندی د سړو اوبو او چولوته دوام ورکړی او سمدلاسه دطبی مرستی په لټه کی شی ۰

سردرد :

ساده سرخوږ په استراحت او پاراسیتامول سره ښه کیدای شی که په تود او بوکی لمده شوی ټوټه په څټ باندی کیښودل شی او وروميږا او وږوته مالش ورکړ شی گټه لری ۰

ځنی نورکورنی علاجونه هم گټور دی د سردرد دهری هغه ناروغی سره چه د تبی سبب گرځی یوځای وی که چیری سردرد ډیر سخت وی او ناروغ دهغی سره یوځای کانگی (قی) هم ولیری بایدیو ډاکتر سره مشوره وشی ۰

که چیری یو ناروغ په مختلفو وختونوکی ژر ژر سردردکیږی دا د مزمنی ناروغی اویا سوء تغذی نښه ده په داسی حالاتوکی ښه خواړه او پوره استراحت ارزښت لری ۰

دملا درد:

د ملا در ډېر سببونه لري چه پدې ځای کې دهغې یوځو نکر کېږي ۰

- دملا په پورتنی برخه کی مزمن درد چه دوزن بایلل او تبه خی ورسره وی شاید د سږ و سل وی ۰

- په غلط ډول کښېنا ستل او پاځېدل په داسی حال کی چه اوږی ښکته وی دملا د درد عام سبب دی ۰

- په زړو خلکو کی دملا مزمن درد عموماً د مفصلونو دالتهاب له کبله وی ۰

- دیوشی د پورته کولو او یا ځرخیدلو په وخت کی دملا دکښتنی برخی درد شاید دفقراتو د بې ځایه کیدلو له کبله وی په خاص ډول که چیری یوه پښه در د منه یا بی حسه او یا کمزوری شی داحالت دهغه زور له کبله چه په شاراځی پیدا کیږي ۰

- په یوما شوم کی دملا دمنځنی برخی درد شاید دملا دتیر دتوبرکلوز له کبله وی په خاص ډول که دملا تیر لږ زر او تلی هم وی ۰



- که دیو درانده وزن دپورته کولو او یا سخت کار دکولو څخه یوه ورځ وروسته دملا د کښتنی برخی درد ډیر سخت شی شاید ملا اوښتی وی ۰

(درگه شوی وی یا مچ خوردگی) ۰

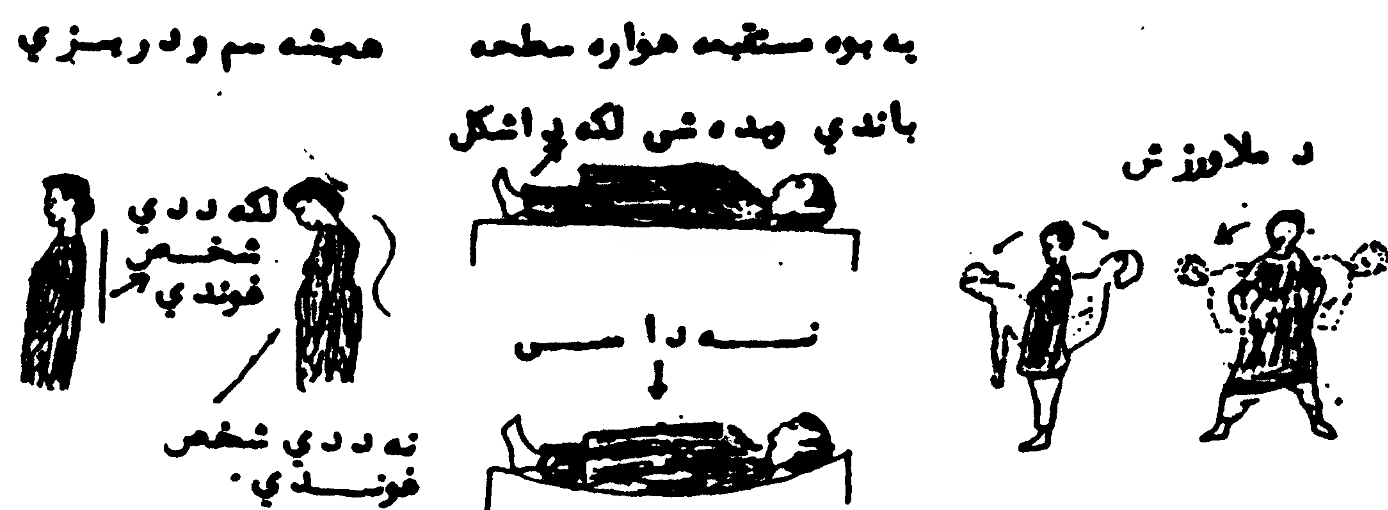
- د میاشتنی عادت او یا امیدواری په وخت کی په ښځوکی دملا دکښتنی برخـــی درد طبیعی وی ۰

- دملا داخرنی برخی در د څنی وخت درحم ،تخمدانونو او مقعد دستونزو له کبله وی ۰

دملا ددرد علاج او مخنیوی :

- که چیری دملا درد دکومی مزمنی ناروغی (سل) او یا کومی بلی سختی ناروغی له کبله وی دهغی دسبب دعلاج دپاره ناروغ روغتیائی مرکز ته واستوی ۰

- دملا دساده درد ونوځخه لکه دامیدواری دوخت درد کولی شی چه په یـــــو ه مستقیمه او هواره سطحه باندی په ویده کیدو سره یا سم ودریدو او یا دوامـــــدا ر ورزش کولو سره مخنیوی وکړی او یا لږ تر لږه ئی کم کړی ۰



- پاراسیتامول او تودو تکور زیاتره وخت ددرد دپه ارامولوکی مرسته کـــــــوی

- که چیری دملا درد دډیو جسم دپورته کولو او یا دسختی او ناڅاپی تاویدنی لـــــه کبله وی او درد دپښو خواته انتقال وکړی یا یوه پښه بی حسه او یا کمزوری شــــی داحالت دتشویش وړدی ځکه هغه عصب چه دملا څخه راځی شاید دملا دکړیـــــو

(فقراتو) دبی حایه کیدوله کبله دفشار لاندی راغلی وی نه به داوی چه دیوداکتر سره مشوره وشی ۰

دبندونوالتهاب (دردناکه اوپړسیدلی بندونه)

زیاتره وخت په زړو خلکوکی دبندونومزمن دردونه یا دبندونوالتهاب په مکمل ډول نشی تداوی کیدای ۰اماځنی لاندی ذکرشوی لارښوونی شایدتریوی اندازی پوری درد ارام کړی ۰

- استراحت : دامکان په صورت کی دهغه دراندوجسمانی ورزشونواوکارونوداجرا کولوڅخه چه ددردناکه بندونودردنورهم زیاتوی ځان وژغوری برسیره پردی دبی ورځی له خوا ءخوب کول گټه لری ۰

- تودتکور : ددردناکه بندونودپاسه دتودتکور (هغه توته چه په تودواوبوکی لمده شوی وی)تطبیقول گټور دی ۰

- دساده تمرینونواجراکول دمفصل دحرکت دساحی دساتلواویازیاتوالی دمرستی دپاره مهم دی که چیری یو بندپړسیدلی اوتودوی امکان لری چه منتن شوی وی په خاص ډول که تبه هم موجوده وی دیوانتی بیوتیک څخه لکه پنسلین کار واخلی په ځوانانواوماشومانوکی دردناکه بندونه شایدد کوم



دوینی ددوران سیستم :

دوینی ددوران سیستم دلاندی برخوڅخه جوړشوی دی ۰

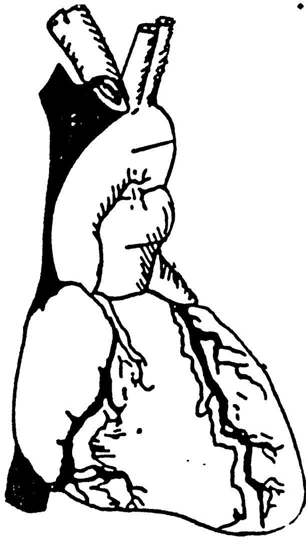
۱-زړه

۲-رګونه

۳-وینه

زړه :

زړه یوجوف لرونکی عضلی غړی دی چه رګونوته دوینی دپمپ کولووظیفه په غاړه لری اووینه دبدن ټولوحجروته رسوی ۰



زړه دسینی په داخل کی ددواړو سږوپه مینځ کی دسینی دهډوکی شاته په کینه خواکی ځای لری ۰

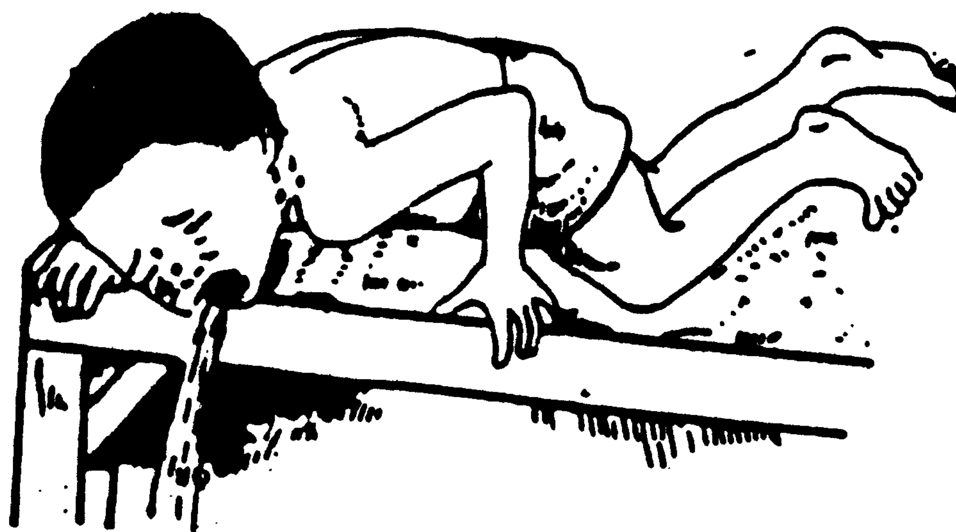
رګونه :

سختی نا روغی لکه توبر کلوزا ونور وعلامه وی په دی حالت کی نا روغه روغتیائی مرکزته ورسوی ٠

قی یا کانگی :

زیاتره خلک مخصوصاً ماشومان کله کله دمعدی دتکلیف سره یوځای کانگی هم لری ٠

په عمومی ډول دکانگو سبب نشی پیداکیدای شاید دګیډی لږ درد او یا تبه موجوده وی دا ډول ساده کانگی عموماً سختی نه وی او په خپله دمنځه ځی کانگی دډول ډول تکلیفونو نښه ده چه ځنی یی جزئی او ځنی نورئی خطرناکه وی له دی کبله مهمه ده چه نا روغ په غور سره معاینه کړو ٠



کانگی عموماً دمعدی یا کولمو دنا رواحتیو لکه اسهال ـ غذائی تسمم (خراب شوی خواړه) یا حادنس (لکه اپندیسیت یا دکولمو بندیدل) له کبله وی ٠ ټولی هغه نا روغی چه لوړه تبه یا سخت درد ور سره وی دکانگو سبب کیدای شی په خاص ډول ملاریا ـ دځگر التهاب دتانسلونو التهاب ـ دغوږ درد ـ دبولی سیستم انتانات او

دسر در دشایددگانگوسبب شي ٠

هغه‌خطرناکه‌نښې‌چه‌دکانگوسره‌یوځای‌کیږي :

- هغه‌دهایدریشن‌چه‌مخ‌په‌زیاتیدووی‌اونه‌کنترولیږي ٠

- هغه‌سختي‌کانگي‌چه ۲۴ ساتوځخه‌زیات دوام‌وکړي ٠

- هغه‌سختي‌کانگي‌چه‌داستفراق‌شووموادورنگئي‌توربخن‌شین‌یانصواري‌و ي اودغایطه‌موادوغوندي‌بوي‌ولري (دکولمودبندیدلونښه) ٠

- په‌گیډه‌کي‌دوامداره‌درد‌په‌خاص‌ډول‌کله‌چه‌ناروغ‌ونشي‌کولي‌تغوط‌اجراکړي اویائي‌معده‌غلي‌وي‌اودغرهاري‌اوازئي‌نه‌اوریدل‌کیږي (حادنس) ٠

- دوینې‌کانگي‌کول (دمعدي‌زخم‌اونور) ٠

په‌ټولوپورته‌ذکرشووحالاتوکي‌ناروغ‌فورا‌ً روغتیائي‌مرکزته‌واستوی ٠

د سادەکانگودکنترول‌دپاره :



- کله‌چه‌کانگي‌سختي‌وي‌څه‌ونه‌خوړل‌شي ٠

- که‌چیري‌موجودوي‌څوګوټه‌گازلرونکـــي‌مایعات (لکه‌کوکاکولا) ناروغ‌ته‌ورکړي ٠

- دځنوبوتوجوشانـدي‌هم‌کله‌کله‌گټوري‌وي ٠

- دبدن‌داوبودکموالي‌دپورته‌کولودپاره‌گازلرونکي‌مایعات ،چای اونورمایعات‌په‌لږه‌اندازه‌ولي‌ژرژر‌ناروغ‌ته‌ورکړي ٠

ر یزش اوزکام :

ریزش‌اوزکام‌یوه‌عامه‌ویروسي‌ناروغي‌دي‌چه‌دپوزي‌دبهیدلو،ټوخی‌ستونـــي

درد، اوځنی وخت دتبی اوبندونود درد سبب کیږی ۰



کیدای شی چه په وروما شومانوکی معمولی اسهال هم منځ تـــــبـــــه راوړی

ریزش اوزکام تقریبا ٔ همیشه بی دهیڅ دول دارو داستعمال څخه ښه کیږی انتـــی

بیوتیك مه استعمالوی ځکه هیڅ گته نلری اوکیدای شی چه ضرر ورسوی ۰

۱ـ زیات مایعات اوپوره استراحت گتور دی ۰



۲ـ پاراسیتامول دتبی، ځان درد ی اودسر درد په کمولوکی مرسته کوی ۰

۳ـ پرهیز ته حاجت نشته دمیوه اوبه اوپه خاص دول دنارنج اولیمو اوبه گتوری دی

ددی دپاره چه ریرش دغوږ په دربدل نه شی خپله پوزه مه سڼ کوی فقط هغه پاکه کړی ·

ماشومانو ته هم داکار زده کړی لوی ماشومان اولویان کولی شی چه لړی مالگینی اوبه پخپل ور غوی کی واچوی او هغه پخپله پوزه کی کش کړی



داعمل دمخاط په نرمولوکی مرسته کوی · دجوش اوبودبخار تنفس کول دټوخی او دبندی پوزی په خلاصولوکی مرسته کوی ·

۴- که چیری ریزش یازکام دیوی اونی څخه زیات دوام وکړی او یانا روغ تبه، ټوخی اوبلغم، سطحی او یا چټک تنفس او دسینی دردولری شایدنا روغ ته برونشیت یا سینه بغل پیدا شوی وی پدی صورت کی امکان لری چه یوانتی بیوتیک ته ضرورت پیدا شی · په سینه بغل باندی دزکام دبدلیدوخطر په زړوخلکواوهغه خلکوکی چه دسږ و په تکلیف (لکه مزمن برونشیت اخته وی ډیر دی ·

دستونی درد زیاتره دریرش اوزکام برخه ده کوم ډول خاص علاج ته ضرورت نلری لاکن دتودواوبوغرغره چه لږ مالگه پکی وی گټوره تمامیزی بیاهم که چیری دستونی درد په ناڅاپی ډول دتبی سره یوځای شروع شی امکان لری چه باکتریائی

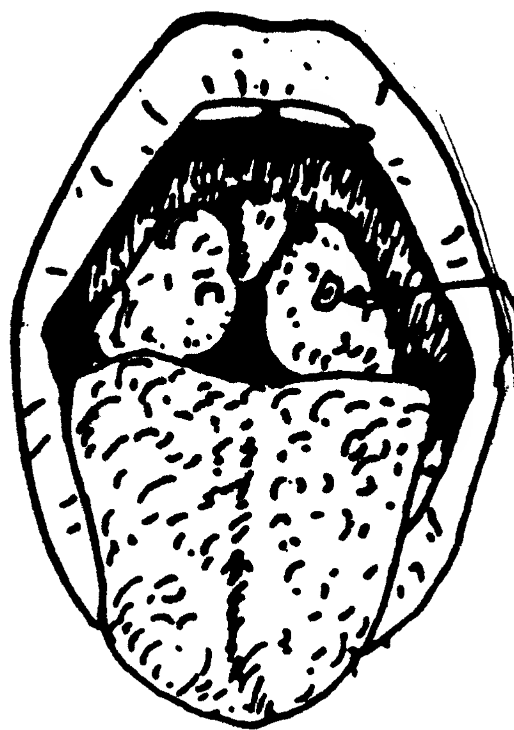
(سترپتوکوك وولـه) وي پدي صورت کي بـه خاص علا ج ته ضرورت ولـري ٠

د زکام مخنيوی :

بـه خواره او پوره خوب دريزش او دزکام په مخنيوي کي مرسته کولی شي دنارنـج لـيمو، رومی، بادنجان او نورو داسي ميوو خوړ ل چه ويتامين سي ولري گټور دی ٠

دخلکو دعقيدی په خلا ف زکام ديخنـی او لنده بل څخه نه پيداکيږي بلکه برعکـس دهغه خلکو څخه اخستل کيږي چه پدی نا روغی اخته وي او دپرنجي پواسطـه ويروس په هوا کي خپروي نور وخلکو ته دريزش دسرايت دمخنيوی پخاطر بايـد ناروغ شخص په بيل ځای کي خواړه وخوري او ويده شي او نوي زيږيدلي ماشومانو ته دي نږدی نشي دټوخي او پرنجي په وخت کي دی خپله خوله او پوزه پټه کړي ٠

د ستوني درد او دتانسلونو التهاب :



ها تکليف زياتره دريزش سره يوځای شروع کيږي امکا ن لري چه ستونی سور وي او يا ما شوم دخواړو دتير ولو پـه وخت کي ددرد احساس وکـيـږ ي (تانسلونه دستوني په شاتني برخه کي دواړو خواوته دوه لمفاوي غدی دي) کيدای شي چه تانسلونه غټ او در دناکه وي او يا زه وي (چرك) ولـــري ٠

تبه ځني وخت دسانتی گريد (٤٠) درجوته رسـيـــــــزي٠

عـــلاج :

۱ـ دمالگەلرروونکی تودواوبوغرغره (دچای یوەکاچغه مالگەپەیوگیلاس اوبو کی)گټوره ده ٠

۲ـ ددردد پارەپاراسیتامول ورکړی ٠

۳ـ کەچیری درداوتبەیوناځاپی پیداشی اویاددری ورځوځخەزیات دوام وکړی دلاندینی عنوان لاندی لوستل کیږی ٠

د ستونی درداودروماتیك تبی خطر :

دستونی دددد پارەچەزیاتره دریزش اوزکام سرەیوځای وی انتی بیوتیك نـه استعمالیږی ٠

دمالگینوتودواوبودغړغړی اوپاراسیتامول پواسطه دی تداوی شی ٠

مگریوبل ډول دستونی درددی چەدستر پتوکوکی ستونی دردپەنامەیادیږی چـه بایددپنسلین پواسطه تداوی شی داډول دستونی درد پەماشومانواونوی ځوانانو کی عام وی ٠ ستر پتوکوکی ستونی درد پەناڅاپی ډول دستونی دسخت درداوتبـی سره شروع کیږی ٠

دزکام اوټوخی داعراضواونښوسره یوځای نه وی ٠

دخولی شاتنی برخه اوتانسلونه ډیرسره وی همدارنگه دلاندی ژامنی لمفـــاوی غدی هم پړسیدلی اوحساسی وی پنسلین دلس ورځودپاره ورکړی کەچیـــــری دناروغی پەشروع کی د (۱۰) ورځودپاره پنسلین تطبیق شی دروماتیك تبــــه دمنځ تەراتلوخطرکمیږی ٠

په ستر پتوکوکی ستونی در دباندی داخته ما شوم خوب او خوراك بايد دنور وڅخه

جلا وی تر څوچه نور وته دنا روغی دسرایت څخه مخنیوی وشی ٠

دهوائي نلونو حاد (دلزمودي اوناڅاپي)التهاب :

(حادبرانشيت) :

برونشيت دهوائي نلونو (چه هواسږوته رسوی)یوه مکر وبی نا روغی ده دهوائي نلونوالتهاب ديواوازلرروونکی ټوخي اوبلغموسبب ګرځي دبرانشيت معمولي سبب ويروس دی له دی کبله په عمومی ډول انتی بيوتيك ضرورنه وی دانتي بيوتيك څخه فقط هغه وخت كار واخلی چه :

- برانشيت ديوی هفتی څخه زيات دوام وکړی او ښه نه شی ٠

- که چيری په نا روغ کی دسينه بغل نبی (دتنفس شمير په یوه دقيقه کی د (٥٠) څخه زيات شی څرګندی شی ٠

- او يا له دی څخه مخکی دسږوپه مزمن (دوامدار)تکليف اخته وی ٠

دهوائي نلونومزمن (دوامدار)التهاب

(مزمن برانشيت) :

١ـ ټوخي اوبلغم چه مياشتی او کلونه دوام کوی ګنی وخت ټوخي زيات تيزي اوکيدای شی چه تبه ورسره هم پيدا شی هغه نا روغ چه دا ډول ټوخي لری ولی نوری مزمنی نا روغی لکه توبرکلوزا وساه بندی ونه لری شايد مزمن برانشيت وی ٠

٢ـ دانا روغی اکثره په زړو خلکوکی چه ډیر سګرټ څښي ليدل کيږي ٠



۳ـ امکان لری چه برونشیت په امفی زیما چه دسږو یوه
وخیمه اوناعلاجه ناروغی ده بدل شی هغــــــه
څوك چه پرامفی زیما اخته وی دورزش اوفزیکـــــی
تمرینا تو په وخت کی په سختـــــــــــــی
سره ساه وباســـــــــــــــــی
اوسینه ئـــــــــــــــــی
لکه دبیرل لوئیــــــزی ٠

عـــلاج :

۱ـ که چیری ناروغ دسگرټ څښلو عادت لری باید هغه پریږدی ٠

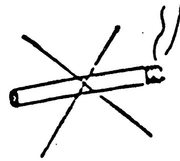
۲ـ هغه څوك چه په مزمن برونشیت اخته وی کله زکام یا ریزش باندی چه تبه ور سره وی اخته شی باید امپی سیلین یا کوترای مکزازول ورکړ شی ٠

۳ـ که چیری ناروغ په ټوخی او دسختو بلغمو په خارجولو کی تکلیف لری د تودواوبو بخاردی تنفس کړی اوور وسته بیا دهغی سره د بلغمو دایستلو په طریقه مرستــه وکــــړی ٠

۴ـ که چیری د ناروغ وضعه ښه نه شی هغه باید روغتیائی مرکز ته واستول شی ٠



که چیری مزمن ټوخی لری اویا
غواړی چه دهغی مخنیوی وکړی
سگرټ مه څښـــــــی



سینه‌بغــــل :

سینه‌بغل دسږ ویوه‌حادثه‌مکروبی ناروغی ده چه‌زیاتره‌دتنفسی سیستم دنورو ناروغیولکه (شری ،توری ټوخلی ،زکام ،برانشیت (دهوائی نلونوالتهاب)ساه بندی اویانوروډیرووخیمو ناروغیوڅخه‌وروسته‌پیدا ،کیږی ٠

اعراض اوعلامی :

۱ـ یوناڅاپی لرزه‌اوبیاوروسته‌تبه ٠

۲ـ چټك اوسطحی تنفس دلږ خراری سره ـ دهرځل ساه‌ایستلوسره‌دپوزی دجـدار (سپیږمو)الوتل یوډیرناروغ ماشوم چه‌په‌یوه‌دقیقه‌کی د (۵۰)ځلی څخه‌زیات سطحی تنفس ولری په‌غالب گمان به‌سینه‌بغل وی ٠

که‌چیری تنفس چټك اوژوروی ښیدن داوبوپه‌کموالی اودتهوئی په‌زیاتوالی فکـر وکـــــــړی ٠

۳ـ تبه (ځنی وخت نوی زیږیدلی ماشومان یازاړه‌اوډیرکمزوری خلك سره‌له‌دی چه‌سخت سینه‌بغل لری خوتبه‌ډیره‌لږه‌اویاهیڅ نه‌وی) ٠

۴ـ دسینی دقفس داخلی خواته‌دپښتیودمنځ دفاصلی کش کیدل یاننوتل ٠

۵ـ ټوخی (چه‌زیاتره‌دژیړرنگه ،شین رنگه‌یالږوینه‌لرוونکی بلغموسره‌یـــو ځای وی) ٠

۶ـ ځنی وخت دسینی درد ٠

۷ـ سږی ډیرناروغ ښکاری حتی چه‌ځنی وخت دخوړلواوڅښلوتوان نلری (پــــه خاص ډول ماشومـــــــان) ٠

۸ـ زیاتره وخت په مخ اوشوندو باندی تب خال څرګندیږی ۰

عـــلاج :

۱ـ په سینه بغلکی په انتی بیوتیك سره علاج کول کولی شی لکه دژوندا ومرګ په منځکی توپیر وی ناروغ ته پنسلین ،امپی سیلین یاکوترای مکزازول ورکړی (ددوا اندازه ددار وپه برخه کی وګوری) په عمومی ډول دشپږ وکلو څخه په کموماشوما نوکی امپی سیلین ډیره ښه دواده ۰

۲ـ دتبی دکمولو دپاره پاراسیتامول ورکړی ۰

۳ـ ناروغ ته په زیاته اندازه مایعات ورکړی که چیری ناروغ ماشوم وی دمایعاتـــو د ور کولو سره یوځای باید دمور شیدی هم ورکړشی ۰

که چیری ناروغ اشتها ونلری هغی ته نرم خواړه اوبااو،ار،ایس ،ورکړی ۰

۴ـ ناروغ ته په زیاته اندازه اوبه ورکړی اوهغه دی ته وهڅوی چه دتودواوبو بخـــار تنفس کړی چه ټوخی ئی کم اوبلغم ئی نرم شی دبلغم دخارجولو طریقه هم ګټـــوره ثابتیدلی شی ۰

۵ـ هرکله که دټوخی سره یوځای دتنفس شمیر په یوه دقیقه کی د (۵۰)ځلی څخـــه زیات وی یاناروغ دخوړلو اوڅښلو توان ونلری اویا دپښتیو دمنځ مسافه دسینـــــی داخلی خواته ننوتی وی پدی صورت ناروغ ژرترژره روغتیائی مرکزته واستوی ۰

د بلغمو دخارجولو طریقه :

کله چه یو ډیر زوړ یاکمزوری سړی په سخت ټوخی باندی اخته وی اونشی کولی چه سخت بلغم دسږو څخه خارج کړی ډیر او بوڅښل ګټور دی همدا رنګه لاندی طریقه

الف : شریانونه : عبارت دهغه رگونوڅخه دی چه وینه دزړه څخه دبدن انساجو اوحجروته رسوی ۰

دوینی رنگئی سوراوداکسیجن اندازه ئی زیاته اودنبضان لرونکی وی ۰

ب : وریدونه : عبارت دهغه رگونوڅخه دی چه دبدن دحجرواوانساجوڅخه وینه زړه ته رسوی ۰

دوینی رنگئی توربخن سوردی اوداکسیجن مقدارئی کم دی ۰

ج : شعریه عروق : عبارت دهغه رگونوڅخه دی چه ډیرکوچنی اودویښتانو غوندی نری وی ۰

وینه :

دحجرودضرورت وړاکسیجن اوغذائی مواددحجروته رسوی اودحجروفاضله موادا و-کاربن دای اکسایددبدن څخه دخارجولوپه منظورمربوطه غړوته رسوی ۰

دیوکاهل انسان دبدن دوینی مجموعی حجم د۵ ر ۴څخه تر (۵) لیتروپوری دی ۰

تنفسی جهاز :

تنفسی جهازعبارت دهغه جهازڅخه دی چه دبدن دحجرودضرورت وړاکسیجن له هواڅخه اخلی اوموجودته ئی داخلوی اوپه مقابل کی دکاربن دای اکسایدغازله بدن څخه خارجوی ۰

هغه غړی چه تنفسی جهازجوړوی عبارت دی له :

پوزه ،خوله ،حنجره ،شزن ،قصبات ،هوائی کڅوړی اوسږوڅخه ۰

دحجاب حاجزعضله اودسینی عضلی هم دتنفس په عمل کی برخه لری ۰

به‌گټوره‌وی ۰

ـ دناروغ ځخه وغواړی چه دتودواوبوبخارتنفس کړی ترڅوچه بلغم ئی نرم شی۰
ـ وروسته دهغه ځخه وغواړی چه پدی ډول په بستره ځملی چه سراوسینه ئی ډکټ
یاچپرکټ ځخه ښکته ځوړندوی بیائی په کراره دخپل لاس په ورغوی په شاووهی
داکاربه ددی سبب شی چه بلغم خارج شی ۰



ساه‌بندی (استماء):

په ساه‌بندی باندی اخته سړی په حملوی ډول تنفس ستونزی لری دسږوځخه
دهوادوتلوپه وخت کی دخرخر (خراری)
اوازاوریدل کیږی ۰ دهواداخستلوپه
وخت کی ناروغ کوښښ کوی چه هوا
سږوته ننباسی امکان لری چه دګروی
دهدوکی پوستکی اودپښتیودمنځ ـ
پوستکی دداخل وخواته کش شی که



چیری ناروغ ونشی کولی چه په پوره اندازه هواء سږوته ننباسی امکان لری چه شونډی اونوکان ئی شنه شی اوغاړی وریدونه ئی وپړسیږی .

تبه اکثراً وخت نه وی استماء زیاتره په ماشومتوب کی شروع کیږی او امکان لری چه ټول عمر دناروغ دپاره دیومشکل په ډول پاتی شی .

استماء ساری نه ده ولی په هغه ماشومانو کی چه خپلوان ئی په استماء اخته وی عمومیت لری ، ساه بندی عموماً دکال په ګنوموسمونو کی ښکاره شی کله کله دګڼو میاشتو اویا دشپی له خوا سختیږی .

هغه څوک چه ډیر کلونه په استماء اخته وی امکان لری چه امفیزیما پکی منځ ته راشی ممکن داستماء حمله دهغه شیانو دخوړلو اویا تنفس کولو څخه چه شخص د هغی سره حساسیت لری پیدا شی په ماشومانو کی استماء اکثراً په زکام سره شروع کیږی په ځنی خلکو کی تشویش او عصبانیت هم داستماء دحملی په شروع کولو کی رول لـــــــری .

عــــلاج :

۱ـ که چیری استماء دکور په داخل کی شدت اختیار کړی ناروغ بایدکور پریږدی او داسی ځای ته لاړ شی چه پاکه هوا ولری دناروغ سره باید په ډیره نرمی او مهربانـــــی رفتار وکړی او هغه ته ډاډ ګیرنه ورکړی .

۲ـ ناروغ ته په ډیره اندازه مایعات ورکړی مایعات بلغم نرموی او تنفس اسانـــــه کوی همدارنګه دتودو اوبو دبخار تنفس کول هم ګټه رسوی .

۳ـ که چیری ناروغ تبه ولری او یا دساه بندی حمله ددری ورځو څخه زیات دوام وکړی ناروغ ته دامپی سیلین کپسول یا کوترای مکسازول ورکړی .

۴ـ پەدیر ولز وپیبنوکی گر دچنجیا ن داستما ء سبب گرگی کەچیری فکرکوی چەپە
ساەبندی اختەما شوم بەگر دچنجیا ن ولری ورموکس ورکری •

۵ـ کەچیری نا روغ بنەنەشونورو غتیائی مرکزتەئی ولیزی •

وقایەیامخنیوی :

پەساەبندی اختەسری بایددهغەشیانودخورلواوتنفس کولوڅخەځـــان
وژغوری کوم چەداستماء دحملی سبب گرگی دکارځای اوکوربایدپاك وی چرگان او
نورحیوانات پەکورکی ونەساتی خپلەبسترەلمرتەواچوی څنی وخت پەازادەهواء
کی ویدەکیدل فایدەلری پەساەبندی اختەکسان کەداسی نوروځایونوتەچەپاکە
هواولری لاړشی امکان لری چەبنەشی •

کەساەبندی لری سگرټ مەڅبنی دسگرتواستعمال ستاسی سږوتەضروررسوی

دسل ناروغی یاتوبرکـــــــلوز

(نری رنـــــځ)

دسږوسل یوەمزمنە (دوامدارە)اوساری (پەاسانی سرایت کوونکی)ناروغـــی
دەچەهرڅوك پەهغی اختەکیدای شی زیاترەپەهغەخلکوکی چەد (۱۵ـ۳۵)کلونو
ترمنځ عمرلری پەخاص ډول پەهغوکی چەډیرکمزوری وی یاپەناقص ډول تغـــذی
شوی وی اویادسل دناروغ سرەیوځای ژوندلـــــــــــــــــــــــــــری
حملەکوی سل یوەدعلاج وړناروغی دەولی بیاهم هرکـــــــــــــــــــــال
پەزرگونوخلك دهغی دلاسەمری ددی ناروغـــــــــــــــــــــــــــی
دعلاج اومخنیوی دپارەدهغی پەوخت کی عـــــــــــــــــــــــــلاج

کول ډیر ارزښت لري ۰



د سل دنا روغی ډیری عامی نښی :

۱ـ مزمن ټوخی په خاص ډول کله چه نا روغ سهار له خوبه پا خیږی ۰

۲ـ دغر می نه وروسته معمولی تبه او د شپی له خوا ء خولی کیدل ۰

۳ـ امکا ن لری چه دسینی یا دملا دپورتنی برخی در د موجود وی ۰

۴ـ دوزن دوامدا ره بایلل او دکمزورتیا زیا توالی ۰

په خطرناکو یا پرمخ تللو پیښو کی :

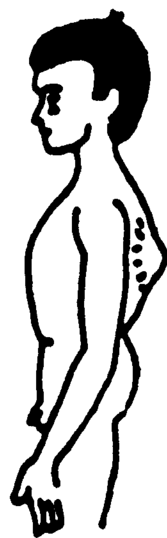
۱ـ دټوخی سره وینه (په عمومی ډول لږ ه وی مگر په ځنو پیښو کی زیا ته وی) ۰

۲ـ ژیړ او غوړ پوستکی ۰

۳- داوازخپ کیدل (ډیره خطرناکه نښه) ۰

۴- سل زیاتره په سږوکی وی لاکن دبدن نوری برخی هم اخته کولای شی ۰

دسل دلمړنی نښی په څرګندیدو سره ناروغ روغتیائی مرکزته واستوی دتوبرکلوز ضدداروګان زیاتره وړیا لاس ته راځی په نژدی روغتیائی مرکزکی هغه ولټوی دا ډیره مهمه ده چه دسل دناروغی داروګان دورکړ شوی لارښوونی سره سم استعمال شی ددواخوړلوته تر هغه وخته پوری دوام ورکړ شی چه داکترناروغ ته دا ډورکری چه جوړ شویدی دسل ناروغی څخه دمکمل ښه والی دپاره یویا دوه کاله داروخوری دامکان ترحده پوری ناروغ ته دپروتین - ویتامینونواودانرژی جوړونکی خواړه په پوره اندازه ورکړ شی ۰ استراحت ډیرمهم دی ناروغ بایدتر هغه وخته پوری چه په ښه کیدوراځی کارونه کړی کوښښ وکړی چه دومره کارونه کړی چه ستړی شی یا په تنفس کولوکی سختی پیداکړی



کوښښ وکړی چه همیشه په پوره اندازه استراحت اوخوب وکړی دبدن دنوروبرخوسره دسل علاج کله دسږودسل دعلاج غوندی یو ماشوم چه دملا دهډوکوپه توبرکلوزاخته وی د فلج کیدوڅخه دمخ نیوی په خاطر شاید دجراحی دعملیاتوته اړتیاولری ۰

سل یوه ډیره ساری ناروغی ده :

هغه خلك چه دسل دناروغی سره یوځای په یوکورکی ژوندکوی په خاص

ږول ماشومان په ناروغي باندې داخته کیدو دلوی خطر سره مخامخ دی •

که چیری په کورکی یو څوك په سل اخته وی :

۱ـ که امکان ولری ټوله کورنی دی دسل دپاره معاینه شی •

۲ـ ماشومان دتوبرکلوز په مقابل کی واکسین شی •

۳ـ هر څوك مخصوصا •ماشومان باید په پوره اندازه او قوی خواړه وخوری •

۴ـ دامکان په صورت کی په سل باندی اخته ناروغ تر هغه وخته پوری چه ټوخی ئـــی دمنځه تللی په بیله کوټه خواړه وخوری او ویده شی •

۵ـ په سل باندی اخته سړی باید ډیر احتیاط وکړی تر څو د ټوخی په وخت کی خپلــه خوله پټه کړی •په ځمکه خپل بلـغم تونکړی او کوښښ وکړی چه په تفدانی کی خپـــل بلـغم جمع کړی او وروسته بیا هغه دکور څخه په یولری ځای کی وسوزوی او یائی ښخ کـــــــړی •

۶ـ دیوماشوم دتوبرکلوز په لمړنی شك یا کله چه دهغی ټوخی له دوه هفتو څخـــــه زیات دوام وکړی هغه روغتیائی مرکز ته بوځی •

۷ـ دنری رنځ سمدلاسه علاج وکړی ناروغ دښه کیدو څخه وروسته دا ناروغی نــــــه خپروی •

په وخت او مکمل علاج دناروغی دمخنیوی مهمه برخه ده •

اسهـــــــال :

که چیری دچا ډکی متیازی (غایطه مواد) نرمی او اوبلنی وی نوهغه په اسهـــال اخته دی کیدای شی چه اسهال معمولی یا سخت وی همدارنگه کیدای شی چه حـــا د

یامزمن وی ۰

په اسهال کی دبدن اوبه اومالگی ضایع کیږی اوسړی په دیهایدریشن (دبدن داوبو کموالی)اخته کیږی ۰

دیهایدریشن د اسهال یولوی خطر دی اوکیدای شی چه‌دهغی پواسطه په اسهال اخته شخص مړ شی ۰

اسهال په هغه ماشومانوکی چه په سوء تغذی کی اخته وی ډیر عام او خطرناکه وی هغه ماشومان چه دښو خوار و څخه استفاده کوی په هغوی کی اسهال ډیرکم وی بیا هم که چیری په اسهال اخته شی ژر ښه کیږی ۰

مگر هغه ماشومان چه ناقصه خوار ه خوری په هغوی کی د اسهال دښتوالی امکان زیات وی او ډیرامکان لری چه دهغی له کبله مړ شی ۰

اسهال ډیر سببونه لری څنی وخت خاص علاج ته ضرورت لری اما د اسهال زیاتره پیښی حتی که سبب ئی هم ونه پوهیږی په کورکی په ښه ډول تداوی کیدای شی ۰

د اسهال سببونه :

۱ـ ناقصه تغذیه :

ناقصه تغذیه ماشوم کمزوری کوی او دهغی دژر ژر او سخت اسهال کیدلو د پاره زمینه برابروی ۰

۲ـ ویروسی ناروغی (په عمومی ډول دا ډول اسهال معمولی وی) ۰

۳ـ امیب اوبکتریاوی ۰

۴ـ چنجی ۰

۵ـ د هاضمي دجهاز څخه خارج ناروغی لکه دغوږ درد،اوتانسلونوالتهاب ،شری ۰

۶ـ ملاریا ۰

۷ـ غذائی تسمم (خراب شوی خواړه) ۰

۸ـ دشیدونه هضمیدل (په هغه ماشومانوکی چه په سوء تغذی اخته وی) ۰

۹ـ دماشوم دپاره دنوو خواړو دهضمولوستونزی ۰

۱۰ـ دځینوخواړوپه مقابل کی حساسیت (ځنی ماشومان دغواشیدوپه مقابل کی حساسیت لری) ۰

۱۱ـ دځینودارو گانوخراب تاثیرلکه امپی سیلین ۰

۱۲ـ جلاب ،مخرش نباتات ،اوځنی زهری مواد ۰

۱۳ـ په زیاته اندازه دخامومیووا ویا ډیروغوروغذاگانو خوړل ۰

داسهال علاج :

داسهال داکثروپیښودپاره داروضرورت نه وی په اسهال کی لوی خطر دی هایدریشن (دبدن داوبوکموالی) دی په هغه صورت کی چه اسهال ډیری مودی د ـ پاره دوام پیداکړی لوی خطرئی په سوء تغذی باندی اخته کیدل دی ۰لـه دی کبله دهغه دعلاج مهمه برخه دپوره اندازی مایعاتواوښی غذاء خوړل دی ۰

داسهال په علاج کی چه دهغی سبب هرڅه وی لاندی ټکی په نظرکی ونیسی ۰

۱ـ ددیهایدریشن څخه مخنیوی وکړی یا هغه کنترول کړی هغه څوک چه غایطه مواد ئی اوبلن وی باید په زیاته اندازه مایعات وڅښی گه چیری اسهال سخت وی او یا ددیهایدریشن نښی ولیدل شی ناروغ ته او،ار،اس ورکړی که چیری ناروغ هغه

نه‌څښی هغه‌دی و هځوی چه‌وئی څښی ٠

۲ـ دنا روغ غذائی اړتیاوی پوره‌کړی ٠

په‌اسهال اخته‌وی زیږیدلی ماشومان باید دمور شیدی وخوری ٠

سیوکوچنی یاکم وزنه ماشوم یا تول خوارا وکمزوری کسان باید داسهال په‌توله‌موده

کی او حتی دښه‌کیدونه وروسته‌هم په‌پوره‌اندازه دوجود جوړونکی (پروتیـــــن)

اوانرژی (طاقت)ورکوونکی خواړه‌وخوری که‌چیری ناروغ له‌دی کبله‌چه‌سخت

ناروغه‌دی اویاکانګی لری څه‌خوړلی نه‌شی نوکله‌چه‌ئی دخوړلوتوان پیداکـــــړ

بایدسمدلاسه‌غذاء وخوری ٠

که‌څه‌هم دغذاء خوړل به‌ئی په‌لمړی سرکی دژرژرغټومتیازوسبب شی ٠خـــــو

دادناروغ ژوندته‌نجات ورکولی شی ٠

ـ که‌چیری کم وزنه‌ماشوم په‌داسی اسهال اخته‌وی چه‌څوورځی دوام وکړی اویـــــا

پری ژرژرراګرځی هغی ته‌داسی خواړه‌ورکړی چه‌زیات پروتین ولری عمومـــــا

بل علاج ته‌هیڅ ضرورت نه‌وی ٠

ـ که‌چیری یولوی مـا شوم اویابالغ سړی چه‌په‌ښه‌دول تغذیه‌شوی وی په‌حاداسهال

اخته‌شی شایددیومایع غذائی رژیم اخستلوسره (لکه‌چای ،ښوروا ،اویــــــــــا

او،ار،س،)دوباره‌ژرښه‌شی ٠

مګرکه‌دیوی ورځی څخه‌زیات دوام وکړی ناروغ بایدخوراك پیل کړی ٠

په‌اسهال باندی داخته‌کسانودپاره‌خواړه :

کله‌چه‌ناروغ کانګی کوی اویاڅه‌شی خوړلی بایدلاندینی مایعات وڅښی ٠

چای ،دوریجواوبه ،دغوښې ،هگی یالوبیاخوروا ،او،ار ،اس اودمورشیدی کله چه

ناروغ دخوراك توان پیدا ءکړی بر سیره پرپورتنیوما یعاتولا ندینی خواړه یا

هغی ته ورته شیان بایدوخوری ٠

انرژی لرروونکی خواړه :

پخی شوی یا رسیدلی کیلی ،بسکیت ،اوریشی ،یانور بنه پاخه شوی حبوبات

تازه جوار (چه ښه پاخه شوی اومیده شوی وی)کچالواوپخی منی ٠

د وجودجوړروونکی خواړه :

شیدی ،چرگ، (ایشیدلی یا سورکړی)ایشیدلی هگی ،غوښه (بی غوړواوبی

وازدی ښه پخه شوی اومیده شوی)لوبیا ،دال یاچنی (ښه پاخه شوی اومیده شوی)

ښه پوخ شوی ماهی ٠

دلاندی شیانودخوړلوڅخه پرهیزوکړی ٠

ډیرغوړخواړه ،خامی میوی ،په غوړوکی پخه شوی لوبیا ،مصاله لرروونکی خواړه او

هرډول جلاب ٠

مخنیوی :



د سوی تغذیا او اسهال منحوسه دایره
چه د یرو ماشومانو ژوند په برکی نیسی

سره ددی چه اسهال مختلف سببونه

لری ولی ډیرعام سبب ئی انتان اوسوء

تغذی ده ٠

دحفظ الصحی (پاکوالی)مراعت

کول اودښه خوراك پواسطه داسهال د

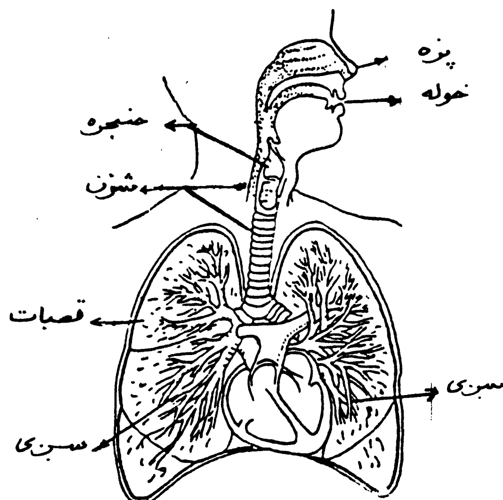
دهوا څخه داکسیجن اخیستل او د سږو څخه دکاربن دای اکساید خارجید ل

د تنفس یوه عملیه شمیرل کیږی چه په نارمل حالت کی په لویانو کی په یوه دقیقه

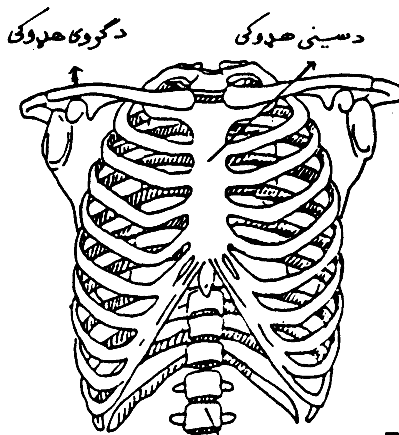
کی له (۱۲) څخه تر (۲۰) واروپوری دی ۰

د تنفس عمل یو غیر ارادی عمل دی چه د دماغ په واسطه په خودکاره ډول تنظیم

اوکنترولیږی ۰



دسینی قفس (صدری قفس) :



دسینی په صندوق کی لاندی غړی لکه

زړه ، سږی ، شزن ، مری او لوی رګونه

ځای لری ۰

زیاتر وپیښومخنیوی‌کیدای شی هغه‌ماشومان چه‌په‌سوء تغذی اخته‌وی‌نظـر

هغه‌ماشومانوته‌چه‌ښه‌تغذیه‌شوی‌وی‌په‌اسهال ډیراخته‌کیږی‌اومری ددی‌سره

سره‌اسهال‌خپله‌دسوء تغذی‌سبب‌کیدای‌شی‌که‌چیری‌دمخکی‌نه‌سوء تغذی

موجوده‌وی‌داسهال‌پواسطه‌به‌نوره‌هم‌په‌چټکی‌سره‌زیاته‌شی ۰

اسهال‌دسوء تغذی‌اوسوء تغذی‌داسهال‌سبب‌گرځی ۰

داکاریوه‌معیوبه‌دایره‌یاکړی‌منځته‌راوړی‌چه‌هرسبب دوهم‌سبب‌ته‌شدت ورکوی (یودبل‌دزیاتوالی‌سبب‌گرځی)له‌دی‌کبله‌ښه‌خواره‌داسهال‌په‌علاج او وقایه‌کی‌ارزښت‌لری ۰

دسوء تغذی‌دمخنیوی‌پواسطه‌داسهال‌مخنیوی‌وکړی

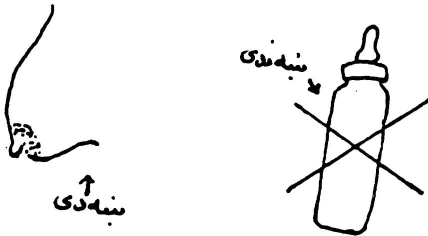
داسهال ،دمخنیوی‌پواسطه‌دسوء تغذی‌مخنیوی‌وکړی

داسهال‌مخنیوی‌هم‌په‌تغذئی (خوراك)اوپه‌حفظ الصحی (پاکوالی)پوری‌اړه لری ۰ (دحفظ الصحی‌برخی‌ته‌مراجعه‌وکړی) ۰

پدی‌ځای‌کی‌په‌نوی‌زیږیدلی‌ماشومانوکی‌اسهال‌دمخنیوی‌دپاره‌څونورمهم پیشنهادونه‌ورکړ شویدی ۰

-نوی‌زیږیدلی‌ماشومان‌دمورپه‌شیدوتغذیه‌کړی‌نه‌په‌وچو (پوډری)شید و په‌څلورولسوړیومیاشتوکی‌نوی‌زیږیدلی‌ماشومانوته‌صرف دمورشیدی‌ورکړی دمورشیدی‌دماشومانوسره‌مرسته‌کوی‌چه‌دهغه‌مکروبونوپه‌مقابل‌کی چه‌اسهال‌پیدا ءکوی‌مقاومت‌وکړی‌که‌چیری‌دمورد شیدوپواسطه دماشوم‌تغذیه‌امکان‌ونلری‌هغی‌ته دپیالی

او قاشقي پواسطه شيدي ورکړي ٠ چوشك مه استعمالوئ ځکه دهغي پاك ساتل گران دي او يا ډير امکان لري چه دميکروبي ناروغيو سبب شي ٠



کله چه ماشوم ته دنوي ياکلکو خواړو په ورکولو پيل کوئ لومړي په لږه اندازه ور کړي او هغه ښه ميده کړي پدي ترتيب سره ماشوم کولای شي چه نوي خواړه هضم کړي ولي که په يوځل په زياته اندازه خواړه وخوري شايد په اسهال اخته شي ٠

- نوي زيږيدلي ماشوم او دهغي ځاي پاك وساتي پاملرنه وکړي چه ماشوم چتل شيان خپلي خولي ته ننه نباسي ٠

- ماشومانو ته غير ضروري داروگان مه ورکوي ٠

ډي هايد ريشن (دبدن داوبو کموالي) :

زيات ماشومان چه د اسهال له کبله مري له دي کبله مري چه په بدن کي ئي په پوره اندازه اوبه نه پاتي کيږي دبدن د اوبو دي کموالي ته ډي هايدريشن ويل کيږي ٠ ډي هايدريشن هغه وخت منځ ته راځي چه دهغه اوبو اندازه چه بدن ئي له لاسه ورکوي نظر دهغه اوبو اندازي ته چه بدن ئي اخلي زياته وي ٠ چه دا پيښه دسخت اسهال په نتيجه کي په خاص ډول که کانگي هم ور سره وي پيښيږي ٠

ډي هايدريشن په ډير وسختو ناروغيو کي کله چه څوك ډير ناروغه وي او په پو ر ه

اندازه خوارہ اومایعات نشی اخستلی هم لیدل کیزی ۰ دی هایدریشن په هر عمر

اوسن کی لیدل کیزی مگر په ورو ما شومانوکی ډیر ژر پیداکیزی اوخطرناکه وی ۰

هر ما شوم چه اوبلن اسهال لری دډیهایدریشن ترخطرلاندی وی ۰

ددی هایدریشن اعراض اونبنی :

ـ تشی متیازی کمیزی یا هیڅ نه وی دمتیازو

رنگ تور بخن ژیړ وی ۰

په ناځاپی ډول دناروغ وزن کمیزی ۰

خوله وچه وی ۰

ـ لیگنده (شیردان) ننوتـــــــی

وی (تریوه کلن ما شومـــــانو

پـــوری)

ـ پوستکی خپل ارتجاعیت دلاسه ورکوی

پوستکی پدی ډول ددوه گوتوپه منځ کـــی

ونیسی اوپورته ئی کـــــــــری

که چیری پوستکی ژرترژربیرته خپل اصلی

حالت ته ونه گرځی ،

ددی معنی داده چه دبدن اوبه کمی شویدی ۰

ډیر سخت ډی هایدریشن شاید نبض چټک اوکمزوری (شاك) کړی اودچټك اوژ و ر

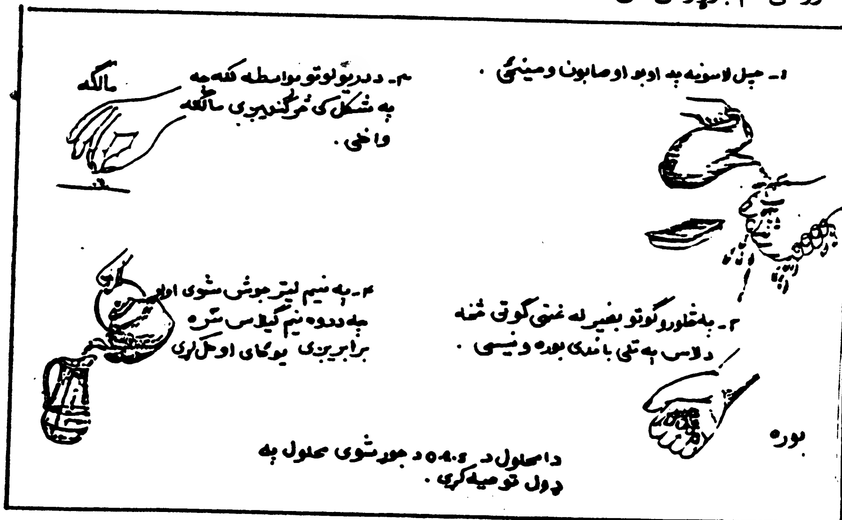
تنفس تبی یا اختلاج سبب شی ۰

دپړی هایدریشن علاج او مخنیوی :

ـ هغه ځوك چه دبدن اوبه ئی کمیږی باید په زیاته اندازه مایعات ، اوبه ، چای شورواا ونور وڅښی تر څو چه پډی هایدریشن اخته نه شی .

ـ په عمومی ډول دډی هایدریشن څخه مخنیوی کیدلی شی خو په دی شرط :
هغه ځوك چه اسهال دی (که کانګی لری او که نه) د اسهال دشروع کیدو سره سم باید په زیاته اندازه ، او ، ار ، ایس ، وڅښی دامسئله په خاص ډول دهغه وړوماشومانو دپاره چه غایطه مواد ئی اوبلن وی ډیرارزښت لری .

که چیری د او ، ار ، ایس پاکتونه نلری په لاندی طریقه دبوری او مالګی محلول په کورکی هم جوړولی شی .

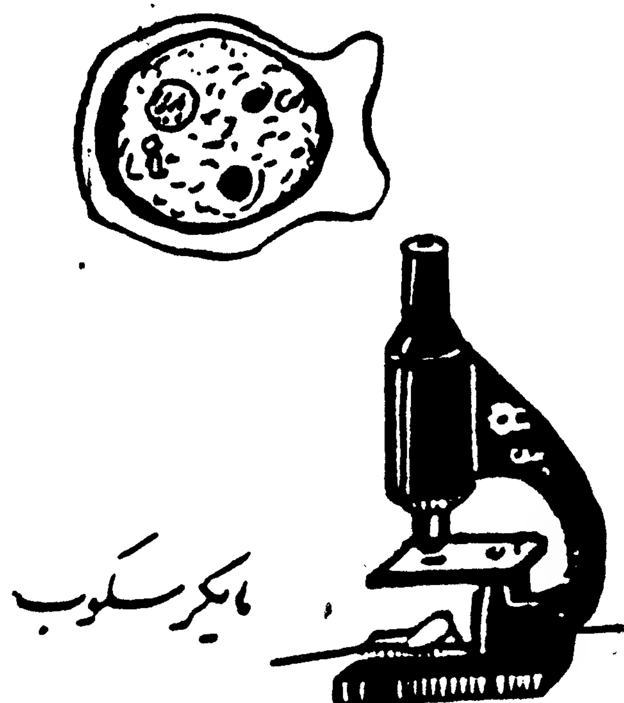


دبوری او مالګی دمحلول دتیارولو په وخت کی دا وبو داندازی دتعینولو دپاره ښه دا ده چه روغتیائی کارکوونکی په منطقه کی مروجی پیالی او ګیلاسونه دخپل

درجه‌لر وونکی جلك پواسطه اندازه‌کړی اووئی لیکی اودهغی دمخی ناروغانوته لازمه‌لارښونه وکړی ۰

امیبی اوباکتریائی پیچش :

امیب :



داچنجی نه دی بلکه ډیرکوچنی حیوانات یاپرازیتونه دی چه صرف دمیکروسکوپ (هغه وسیله چه کوچنی شیان لوی ښئی) پواسطه لیدل کیږی ۰

امیب په څه ډول انتقالکوی :

په امیب باندی داخته کسانو په غایطه موادوکی په میلیونونو پارازیتونه وجودلری ،دحفظ الصحی دنه مراعت کوله کبله دپارازیتونه دڅښلوداوبو منبع یاخواړو ته داخلیږی اونورخلك پری اخته کیږی ۰

اعراض اونښی :

ډیرروغ خلك بیله دی چه ناروغه وی امیب لری مګر امیب دسخت اسهال یا پیچش یوعام سبب دی خصوصاً په هغه خلکوکی چه دنوروامراضواویاسوء تغذی له کبله کمزوری شوی وی امیب ځنی وخت په ځګرکی ددردناکی اوخطرناکی ابسه دجوړیدو سبب ګرځی ۰

امیبی پیچش لاندی اعراض ونښی لری :

۱ـ اسهال چه کله وی او کله نه وی ځنی وخت قبضیت موجود وی ٠

ـ دکولمو درد او دیکومتیا زودژر ژر کولو احساس چه ځنی وخت غایطه مواد دیر لږ او

یا صرف بلغم (چه غایطه مواد ورسره نه وی) خارجیزی ٠

ـ نرم غایطه مواد (خو عموماً او بلن نه وی) چه په زیاته اندازه بلغم او ځنی وخت

وینه ورسره وی ٠

ـ په سختو پیښوکی په زیاته اندازه وینه خارجیزی او ناروغ شاید دیر کمزوری شی ٠

ـ عموماً تبه موجوده نه وی ٠

هغه اسهال چه وینه ورسره وی شاید دامیب یا باکتریا پواسطه منځ ته راشی خو

باکتریائی پیچش په ناڅاپی دول شروع کیږی غایطه مواد دیر او بلن وی او تقریباً

همیشه تبه موجوده وی ٠

دیوی عمومی قاعدی په دول :

اسهال + وینه + تبه = باکتریائی انتان

اسهال + وینه + دتبی نشتوالی = امیبی پیچش

علاج :

دامیبی پیچش دعلاج دپاره دمیترونیدازول او دباکتریائی پیچش دپاره

دامپی سیلین یا کوتری مکسازول څخه کار واخلی (ددواگانو برخی ته

مراجعه

وکړی) ٠

مخنیوی :

بیت الخلا ءجوړه او استعمال کړی دخښلو دا وبوڅایونه خوندی وساتـــی او د حفظ الصحی لا رښوونی په نظر کی ونیسی دقوی او پوره غذا ء خوراك دامیبـــــی پیچش په مخنیوی کی مرسته کوی ۰

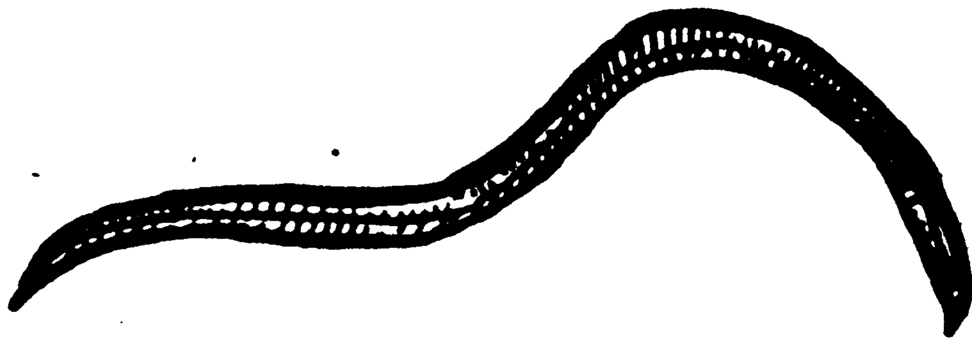
قبضیـــــت :

هغه څوك چه غایطه موادئی کللك وی اودوه یا ډیر وورځو دپاره ئی یکی متیازی نه وی کړی قبض دی قبضیت عموما ء دناقصه خوراك (خصوصا ء دمیوو،سابو یا هغه غذاگانو دنه خوړ لوله کبله په طبیعی ریښی لری)یا دجسمانی کار او فعالیـــت (ورزش)دنشتوالی له کبله منځ ته راځی دډیر او بوځښل او دمیوو او هغه سابـــو خوړل چه طبیعی ریښی لری دجلا بو داستعمال څخه ښه دی لو یا ن به دمنظــــم تغوط دپاره ډیر فزیکی فعالیت (ورزش)ته اړتیا ولری ۰

هیڅکله دقوی مسهل یا جلا بو څخه خصوصا ء کله چه دمعدی در دموجود وی کار مـــه اخلـــــی ۰

گردچنجی (اسکاریس) :

اوږدوالی ئی ۲۰ـ۳۰ سانتی متره او رنگئی سپین یا گلا بی وی ۰



د سرایت طریقه‌ئی :

دپکومتیا زوخته خولی ته ٠

دحفظ الصحی دنه مراعت کولوله کبله دگر دچنجی هگی دیوکس دغایطه موا د و حخه دبل کس خولی ته انتقال کوی ٠

پەروغتیابانـدی دهغی تاثیـــر :

کله چه دگر دچنجی هگی وخوړل شی دهگیوخخه ځوان چنجی زاوځی اووینـــی ته داخلیږی دوینی دورانی سیستم ته دچنجی داخلیدل شاید دبدن دعمومـــی خارښت سبب شی وروسته بیا داځوان چنجی سږوته ځی سږوته دچنجی رسیـد ل ځنی وخت دوچ ټوخی سبب کیږی اوپه سختوپیښوکی دداسی سینه بغل چــــه د ټوخی سره ئی وینه وی موجب گرځی ٠

ځوان چنجی دټوخی سره پورته راځی خوړل کیږی اوکولموته ځی په کولموکی و د ه کوی اوپه لویوچنجیوبدلیږی په کولموکی دزیات شمیرگر دوچنجیوشتوالـــی دبد هضمی ،ناراحتی اوضعف سبب کیږی هغه ماشوما ن چه گروچنجیواخته و ی گیده ئی دیره لویه اوپړسیدلی وی ٠

گر د چنجی ځنی وخت دساه بندی (استماء)اویادکولمودخطرناکه بندیــــدو (انسداد)سبب همکیدای شی کله چه ماشوم تبه لری ،ځنی وخت چنجی دغایطه موادویا دخولی اوپوزی له لاری خارجیږی چه کله کله تنفسی لاری ته ننوزی او د خفه کیدو (ساه بند یـــــــــــــــــــــــــــــدو) سبب گرځـــــــی ٠

مخنیوی :

دبیت الخلا ءڅخه استفاده وکړی اودغذاء دتیار ولواوخوړلوڅخه مخکی خپل لاسونه پریمنځی همدارنګه خواړه دمچانوڅخه وساتی اودحفظ الصحی لارښوونی په نظرکی ونیسی اوکارتری واخلی ۰

علاج :

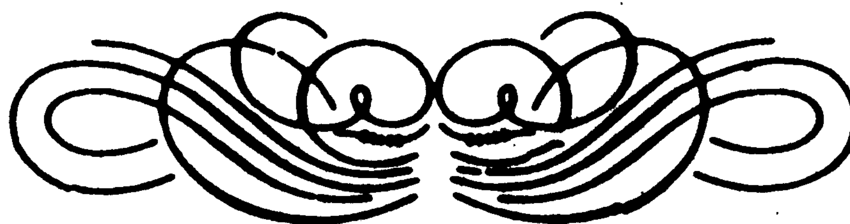
۱ـ دګروچنجیودعلاج دپاره دورموکس څخه کارواخلی (دداروبرخی ته مراجعه وکړی) ۰

۲ـ دحفظ الصحی مراعت کول دعلاج مهمه برخه ده ۰

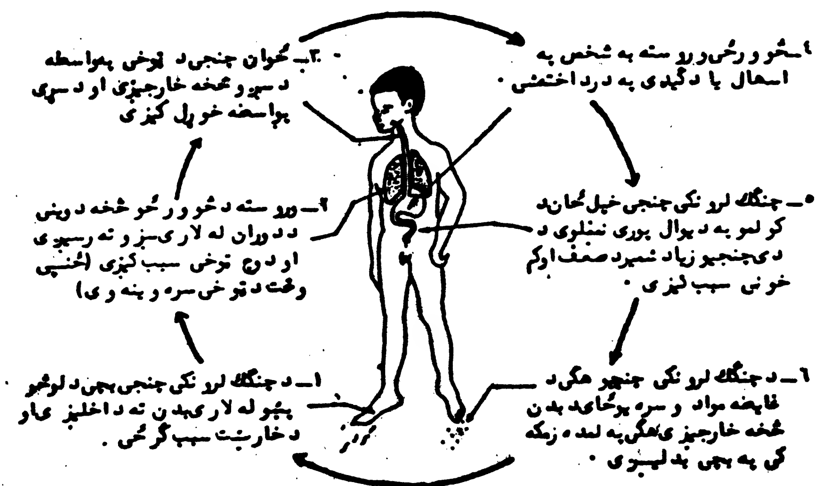
چنګک لرونکی چنجی :

اوږدوالی ئی یوسانتی متراورنګئی سوروی ۰

چنګک لرونکی چنجی په غایطه موادکی په سترګونه لیدل کیږی ددی دمعلومولو دپاره چه ایاچنګک لرونکی چنجی په غایطه موادکی شته اوکه نه ؟ دامکان په صورت کی بایدغایطه مواددمایکروسکوپ پواسطه معاینه شی ۰



د چنګک لرونکي چنجي د سرایت طریقـــــــــه :



چنګک لرونکي چنجي د کوچنیوالي د دورې په مضره ناروغۍ ده هر ماشوم چــــه رنګ ئې الوتی او کم خونه وي یا خاورې خوري په چنګک لرونکي چنجي به اخته وي .

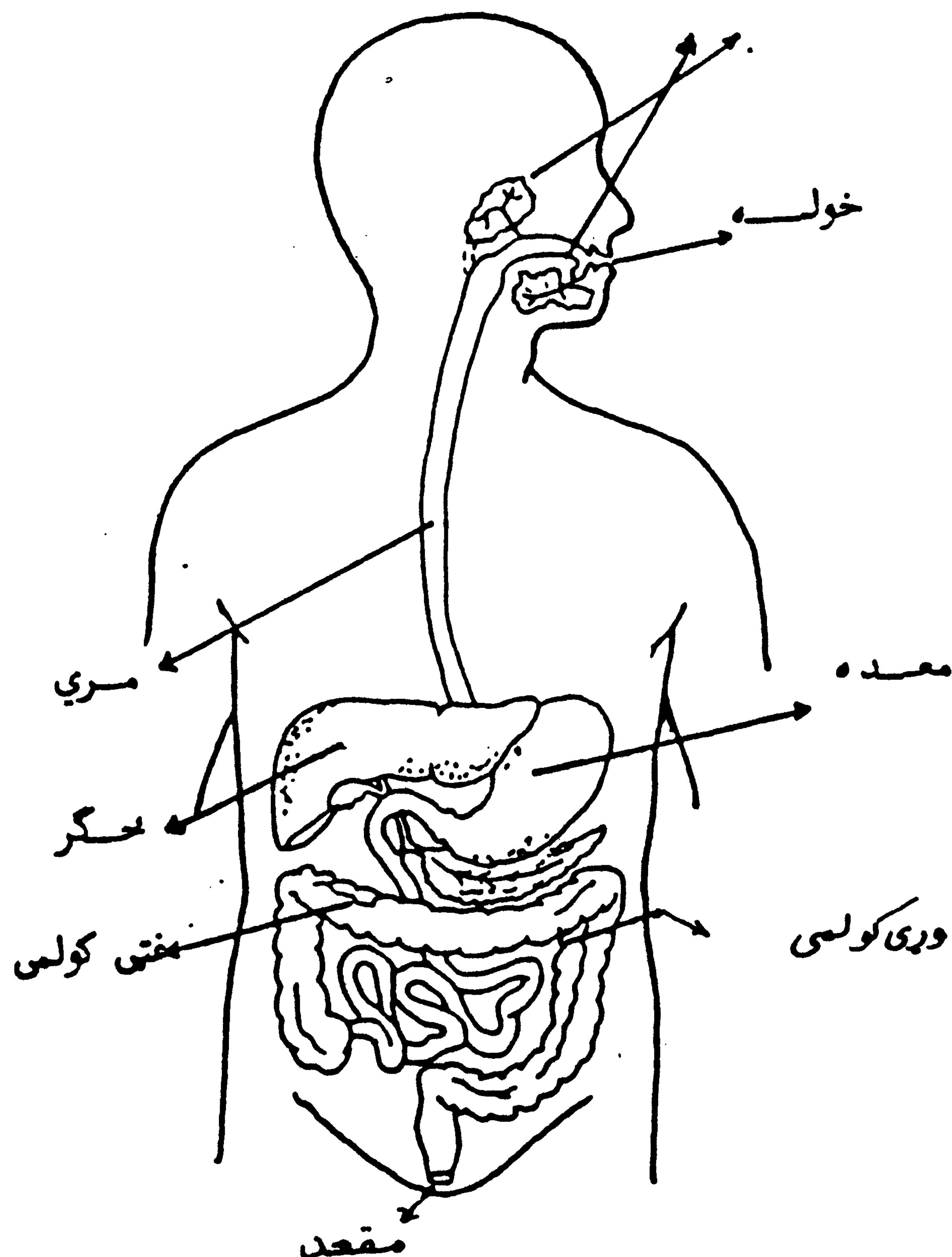
عـــــــلاج :

۱ـ ورموکس استعمال کړې (د دواګانو برخې ته مراجعه وکړې) .

دهاضمی جهاز :

دهاضمی جهاز غذائی مواد دیاخوا ړه اخلی اودبدن داستفادی په منظور هغه پــــه هضم رسوی ضروری موادئی جذب او اضافی موادئی خارجوی ۰

دهاضمی جهاز دخولی ،غاښونو،مری ،معدی ،وړوکولمو،غټوکولمواومقعدڅخــه جور شویدی ۰



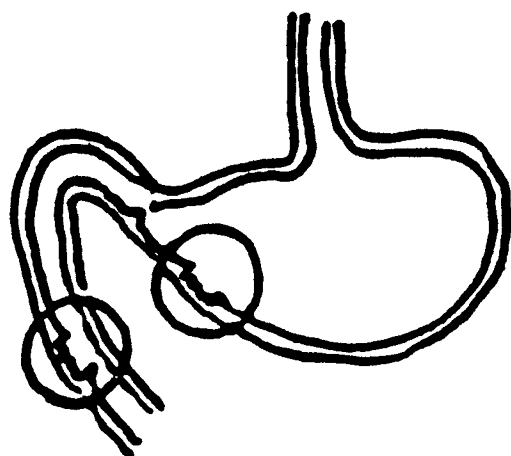
٢ـ دکم خونی دعلاج دپاره اوسپنی لروونکی خواړه وخوری اویا دضرورت په صورت کی داوسپنی گولی واخلی ۰

دچنگک لروونکی چنجی دمخنیوی دپاره : بیت الخلاء جوړه کړی ماشومانو ته اجازه مه ورکوی چه لوڅی پښې وگرځی ۰

دمعدی زخم، دزړه سوی او تیزابی بدهضمی :

دزړه سوی او تیزابی بدهضمی زیاتره دډیر خوراک او غوړو خواړو له کبله منځته راځی ۰

چه داپه معده کی ډیر وتیزاب جوړیدو سبب گرځی او دمعدی او دسینی دمنځنی برخی دسوی اوناراحتی سبب کیږی ۰



ژرژر او زیاته تیزابی بدهضمی دمعدی دزخم دخبر تیانښه ده دمعدی زخم یو دوامدار ه ناروغی ده چه په معده یا وړوکولموکی دډیرو تیزابو دجوړیدو له کبله منځته راځی دا حالت دمعدی په پښکتنی برخه کی دیوی درونداو دوامداره درد (ځنی وخت تیره) پیدریعه پیژندل کیږی زیاتره وخت دادرد دغذا دخوړلو څخه ۲ ـ ۳ ساعته وروسته چه چیری ناروغ خواړه ونه خوری اویا که ناروغ ډیر غوړ او مرچ اومصاله لرونکی خواړه وخوری ډیریږی درد زیاتره وخت دشپی له خوا زیاتیږی ۰ که زخم سخت وی نو دوینه لرونکی کانگو سبب هم

کیدای شی دمعدی دزخم خّه دوینی دبهیدوله‌کبله دغایطه‌موا دورنگ لگــــه

دتورقیر غوندی گرځی .

علاج اومخنیوی :

۱ـ بایدنا روغ ته دهغه خوارو په ځای چه زخم زیاتوی داسی خواړه ورکړشی چــــه

دزخم دښه کیدوسبب گرځی .

لا ندینی خواړه زخم ښه کوی :

ـ ایشیدلی شیدی

ـ پنیـــر

ـ اوربشی

ـ کیله

لاندینی خواړه ضررنه لری :

ـ پخی شوی یا ایشیدلی هگی

ـ مالگینی کلچی

ـ ساده ښوروا

ـ ایشیدلی کچالو

ـ کدو

ـ پخه کیله

ـ ســـا ده

کلچــــــــی .

لاندینی موادا وخواړه ضرر رسوی :

-چای اوقهوه

-سگرټ اونصوار

-مرچ اومصاله

-شربتونه لکه کوکاکولا

-غوړ خواړه

۲-شیدی دمعدی زخم اوتیزابی بدهضمی دپاره ترټولوسه دوا ده که چیری زخم سخت وی په ټولومریوو ګوکی بایدهر یوساعت وروسته یوگیلاس شیدی وچښی اونا روغ ته یوازی هغه خواړه ورکړ شی چه زخم ښه کوی وروسته دڅومحدودوو رځو څخه چه دردکم شی ناروغ ته هغه خواړه ورکړ شی چه ضرر نلری ۰

۳-انتی اسیدهم دمعدی دتیزابو سره په مجادله او دزخم په ښه کولوکی مرسته کوی (ددارو برخی ته رجوع وکړی) ۰

۴-دزخم د ښه کیدو څخه وروسته هم هیڅکله هغه خواړه چه ضرر لری ونه خوړل شی ځکه ددی ډول غذاګانو خوړل دزخم دبیاجوړیدو سبب کیږی ۰

که چیری امکان ولری هر شپه دویده کیدو څخه مخکی دی انتی اسیدا وشیدی وخوړل شی ،په وخت دزخم جوړیدل ارزښت لری که چیری ښه نشی دخطرناکه خونریزی پریتوان دالتهاب سبب ګرځی که چیری ناروغ په خوړلو او څښلوکی احتیاط وکړی زخم عموما ٔ ښه کیږی ۰قهر ،خفګان او عصبانیت دزخم دخرابیدو سبب ګرځی ارامتیا او ډاډ دزخم په جوړیدوکی مرسته کوی ۰دوامداره مراقبت دزخم دبیا

جوړیدوځخه مخنیوی کوی ولی نبه به داوی چه ناروغ دهغه خواړو دخوراك څخه چه ضررلری پرهیزوکړی اوپدی ترتیب دزخم دبیاپیداکیدوڅخه مخنیوی وشی .

دځگرالتهاب (ژیړی)

دځگرالتهاب یوه ویروسی ناروغی ده چه ځگرته ضرررسوی سره له دی چه د ا ناروغی ددنیاپه ګینوګایونوکی د (تبی)په نامه یادیږی ولی دځگرالتهاب په عمومی ډول بدن دتودوخی ددرجی په لوړوالی باندی ډیرلږ یاهیڅ تاثیرنلری په عمومی ډول د اناروغی په ورو ماشومانوکی خفیفه اولویانوکی سخته وی .

اعراض اونښی :

- شایدتبه موجوده وی .

- ځوړګی وروسته سترګی ژیړیږی .

- دخواړوبوی یاالیډل ئی شایدکانګوسبب شی .

- دتشومیتازورنګدکوکاکولا په رنګګرځی اوغایطه موادسپین رنګه ګرځی .

- ناروغ نه غواړی چه څه وخوری یاسګرټ وڅکی اکثرا ءبیله دی چه ناروغ څه وخوری ځوړګی تیریږی .

- ځنی وخت ښی خواته دځګر سره نږدی درد موجودوی .

په عمومی ډول ناروغ ددوه هفتودپاره ډیرناروغه وی او د ۱-۳ میاشتوپوری ډیر کمزوری پاتی کیږی .

عــــلاج :

- انتی بیوتیك دځګرپه التهاب هیڅ تاثیرنلری ځنی داروګان ځګرته نـــوره

صدمه رسوی دوامه استعمالوی ٠

ـ ناروغ بایدارام وکړی اوډیر مایعات واخلی که چیری ناروغ څه نه خوری هغی ته دمالتی اونور ومیوواوبه ،دچرګ ښوروا (یخنی)اونور پروتین ورکړی ٠

ـ ویتامینونه ګټه لری ٠

ـ کانګی کنترول کړی (دکانګی برخی ته رجوع وکړی) ٠

ـ کله چه ناروغ دخوړلوتوان پیدا ٠کړی هغه ته قوی خواړه ورکړی ،لوبیا ،غوښه چرګ،اوایشید لی هګی ګټوری دی دغوړ خوراك دخوړلوڅخه پرهیز وکړی ٠

مخنیوی :

ـ دځګر دالتهاب ویروس دیوسړی دغایطه موادوڅخه دبل سړی خولی ته داوبو اوچټلوخواړوله لاری انتقال کوی ٠نوروته دناروغی دسرایت څخه دمخنیوی پخاطر دناروغ دغایطه موادوسوزول اویاښخول اودناروغ پاك ساتل ډیر ارزښت لری همدارنګه هغه څوك چه دناروغ پرستاری کوی بایدهرځل وروسته لـــه دی چه دناروغ سره تماس کوی خپل لاسونه په اوبواوصابون سره پریمنځی ٠

ـ کوچنی ماشومان بیله دی چه دځانه کومه نښه وښئ دځګرپه التهاب اخته وی او کولی شی چه هغه نوروته استعمال کړی دحفظ الصحی دلارښوونومراعت کول د کورنی دټولوغړودپاره ډیر مهم دی ٠

احتیاط : دځګر التهاب دهغوستنوپواسطه چه تعقیم شوی نه وی (ښـــی ایشیدلی نه وی)په پیچکاری کولوسره هم انتقال کوی سرنج اوستنی همیشه داستعمالولوڅخه مخکی وایشوی ٠

حاد نس :

د حادنس نوم دگیډی یوشمیرهغه سختوناروغیوته ورکړ شویدی چه په هغی کی دمرګ څخه دمخنیوی دپاره فوری جراحی عملیاتوته ضرورت وی ۰ اپندیست (داپندکس التهاب)پریتونیت (دپریتوان التهاب)اودکولموبند یدل (انسداد) ددی ډول ناروغیوځونی دی ۰په عمومی ډول دحادنس سبب تر هغه وخته پوری چه جراحی دناروغ نس خیری اودهغی دننه وګوری په دقیق ډول نه معلومیژی ۰

که یوځوك دګیډی سخت اودوامداره درد چه کانګی ورسره وی

ولری اواسهال نه وی شایدپه حادنس اخته وی

دحادنس اونوروخفیفوناروغیوترمنځ توپیر :

حاد نس :	خفیفی ناروغی :
ناروغ روغتون ته ورسوی شاید	کیدای شی چه په کوریا روغتیائی مرکزکی
جراحی عملیاتوته ضرورت لری	تداوی شی ۰
ـ سخت اودوامداره درد چه زیاتیژی ۰	ـ داسی درد چه ځی اوراځی ۰
ـ قبضیت اوشین رنګه بدبویه کانګی	ـ نرم یا سخت اسهال اوپیچش ۰
ـ سخت اوپړ سیدلی ګیډه ناروغ خپله ګیډه په دواړولا سونوکی نیولی وی ۰	ځنی وخت دانتان نښی لکه دستونی ـ درداوریزش ۰
	ـ ناروغ پخواهم داډول درددرلود ۰

- دناروغ وضعه ډيره خرابه وي ۰　　　- دناروغ وضعه نسبتاً ښه وي ۰

که څوك د حاد نس نښي له ګانه وښي هغه ته دخولي دلاری هيڅ مه ورکوي همدارنګه ددر دضددواورنه کړی ژرترژره ناروغ روغتون ته ورسوی

د محرقي تبه :

محرقه دکولمويوه مکروبی ناروغی ده چه تول بدن متاثره کوی دناروغی دچټلو خوا پرواو بوپواسطه دغايطه موادو څخه خولی ته انتقال کوی او په عمومی ډول دهمه ګير (دناروغی هغه حالت چه ډيرخلك په يووخت پری اخته کيږی) په ډول وی ۰

دهغه ناروغيو دجملي څخه چه دتبي سبب ګرځی محرقه دهغی دخطرناکه ډول څخه ده ۰

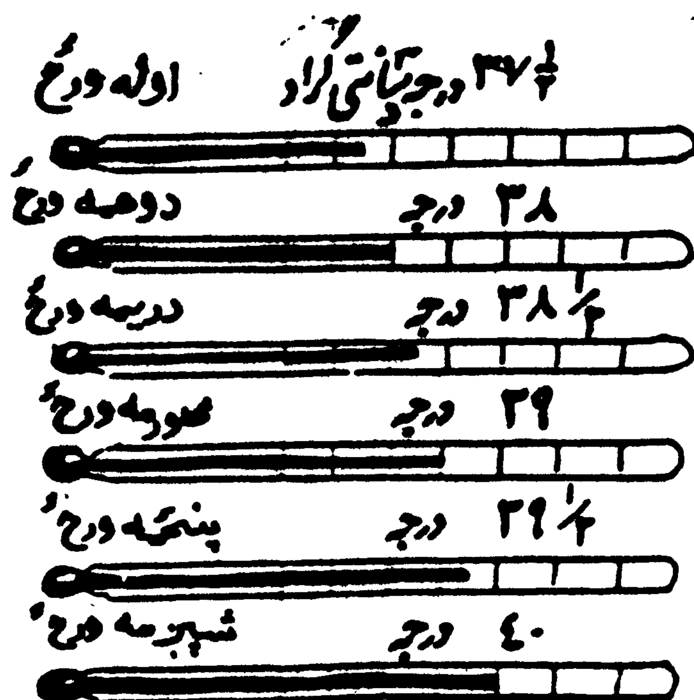
اعراض اونښي :

لمړی هفته :

- دريزش اوزکام په ډول پيل کوی ۰

- دسر درد اوستونی درد ۰

- تبه هره ورځ زياتيږی ترڅو چه (۴۰) درجی دسانتی ګريد ته ورسيږی او يا دهغی څخه زيات شي ۰



نبض دموجوده تبي په مقايسي

سره‌نسبتا ٔورووی ٠

ـهر نیم ساعت وروسته نبض اوتبه اندازه کړی که چیری دتبی په زیاتیدوســـره

د نبض شمیرکمیزی شخص به په احتمالی دول په محرقه اخته وی ٠

ـځنی وخت کانگی ،اسهال یاقبضیت هم لیدل کیږی ٠

دوهمه هفته :

ـلوړه تبه : دنبض شمیرنظر دهغی په مقایسه کم وی ٠

ـکیدای شی چه ځوگلابی رنگه داغونه پربدن ځرگندشی ٠

ـلرزه ٠

ـهزیان (ناروغ په هیڅ دول فکرنشی کولی بی ارتباطه جملی اوکلمی وائی) ٠

ـکمزوری ،دوزن بایلل اودبدن داوبوضیاع کیدل (دیهایدریشن) ٠

دریمه هفته :

ـکه چیری اختلاط (هغه خطرونه چه دناروغی پواسطه منځ ته راځی لکه دکولمــو

سوری کیدل موجودنه وی تبه اونوراعراض اوعلامی (نبنی) ورووروله منځه ځی ٠

علاج :

ـ سمدلاسه دطبی مرستی په لټه کی شی ٠

ـناروغ ته امپی سیلین ورکړی که چیری ناروغ دامپی سیلین سره حساسیت ولری

کوتری میکسازول ورکړی (ددارو برخی ته مراجعه وکړی) ٠

ـ تبه دلمدی اویخی توتی دتطبیقولو پواسطه ښکته راوړی ٠

ـ ددی هایدریشن څخه دمخنیوی پخاطر ناروغ ته زیات مایعات لکه ښوروا، د

میوی اوبه او،او،ار،ایس ،ورکړی ۰

-ناروغ ته قوی خواړه ورکړی (دضرورت په صورت کی دمایع په دول) ۰

-تر هغه وخته پوری چه تبه ښه کیږی ناروغ بایدپه بسترکی اراموکړی ۰

-که چیری دناروغ غایطه موادوینه ولری اویا دحادتنفس اوسینه بغل علامی وښیٔ هغه سمدلاسه روغتون ته ورسوی ۰

دمحرقی مخنیـــوی :

دمحرقی نه دمخنیوی پخاطر بایدپاملرنه وشی چه خواړه اوا وبه دناروغ سری په غایطه موادوککړی نشی ۰دشخصی اوتولنیزی حفظ الصحه لارښوونی مراعت شی بیت الخلا جوړه اودهغی څخه کارواخستل شی کوښښ وکړی چه بیت الخلاء داوبو دڅښلودمنابعوڅخه لږترلږه (۲۰) متره مسافه ولری ۰

-دمحرقی زیاتره پیښی دسیلا بونویانورو طبیعی پیښوڅخه وروستـــــه څرگندیږی په داسی وخت کی دنظافت اوپاکوالی په مراعت کولوکی خاصـــه پاملرنه وکړی کوښښ وکړی چه دڅښلواوبه پاکی وی که چیری ستاسی په قریه کی د محرقی واقعات موجودوی اوبه بایددڅښلوڅخه مخکی وایشول شی ۰

-دمحرقی دسرایت څخه دمخنیوی پخاطر بایدناروغه شخصی په بیله کوټه کـــی واوسیږی هیڅ څوک بایددهغه لوښوڅخه چه نازوغ پکی خواړه خوری کاروانــــه خلی دناروغ غایطه موادبایدوسوزل شی یا ښخ کړای شی اوهغه څوک چه دهغـــه څخه پالنه کوی بایددهغی سره دتماس څخه سمدلاسه وروسته خپل لاسونه پـــه اوبواوصابون سره پریمنځی اوهم غذائی موادچه دناروغ دتماس څخه وساتل شی ۰

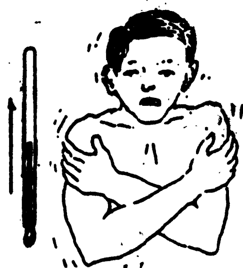
-ځني خلك دښه کيدو څخه وروسته هم دا تا روغي په خپل ځانکي لري چه هغــــه نوروته انتقالولی شي ٠له دي کبله هغه چا چه محرقه تيره کړي وي بايد دشخصـــي حفظ الصحی په برخه کي ډيره پاملرنه وکړی او په هغه ځايونوکي چه هلته خـــواړه تيار يږي کار ونه کړي ٠

ملا ريـــــــا :

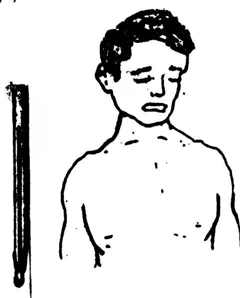
ملا ريا دوينی يوه پا رازيتی نا روغی ده چه دلوړی تبی اولرزی سبب کيږی ملا ريـا دغوما شی پواسطه سرايت کوی غوما شی دنا روغ سړی دوينی څخه دملا ريـــــــا پا رازيتونه اخلی اودبل سړی وينی ته ئی دچيچلوپواسطه پيچکاری کوی ٠

د ملا ريانښی :

ملا ريا هر دوه يا دری ورځی وروسته څرگنديږی او څوساعته دوام کوی ملا ريـــا دری حملی لري ٠



١- د ملا ريا حمله دلرزی (ساړو) او سردردی سره پيــــــل کيږی نا روغ سړی د (١٥) څخـــه تر (٦٠) دقيقو پـــــــوری لرزيږی ٠



٢- دلرزی څخه وروسته تبه (٤٠) درجی دسانتی گريد يا دهغـــی څخه زياته)څرگنديږی شخـص

عصبي سيستم :

عصبي سيستم دلاندې مهمو برخو څخه جوړ شويدی ٠

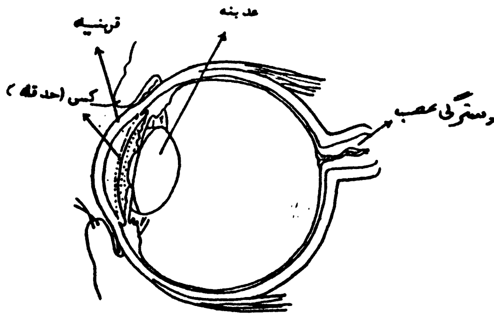
الف : دماغ : د سر په کاسه کی واقع دی او د ټول بدن د کنترول مرکز دی ٠

ب : شوکی نخاع (حرام مغز) : د ملا په تير (ستون فقرات)کی ځای لری ٠

ج : اعصاب (عصبي رشتی) : د دماغ او شوکی نخاع څخه شروع کيږی او د بدن د ټولو برخو څخه پيغامونه دماغ ته او د دماغ څخه ئی ټول بدن ته رسوی ٠

دماغ لکه د تيلفون ديوی پراخه شبکی د سوچبورد په ډول دی او شوکی نخاع دهغه کيبلونو په ډول دی چه و يرونه (سيمونه)ئی د بنار مختلفو برخو ته رسيــــــږی او اعصاب (عصبي رشتی) دعلــحيده و يرونو په شکل چه د شخصيي تيلفو نونــو پوری تړل کيږی کار کوی ٠

د دی سيستم هری برخی ته چه صدمه او ضرر ورسيږی د بدن په هماغه برخه او ساحه کی د احساس او حرکت (فلج) د منځه تللو سبب گرځی کومه برخه چه دهمـــدی-متضرر عصب پواسطه تعصيب شوی وی په عمومی ډول انسان د پنځه حواســـو لرونکی دی ٠



١ـ دليد لوحس

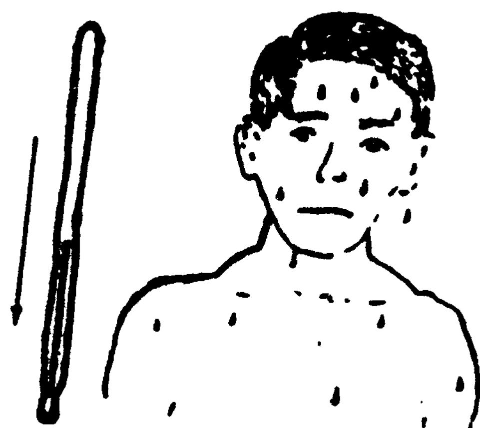
٢ـ داوريد لوحس

٣ـ دبويولوحس

٤ـ دذايقی (مزی)حس

٥ـ دلامسی حس

کمزوری اوپوستکی سوررنگه وی اوکله‌کله هذیان وائی تبه دخوساعتودپاره دوام کوی ·



۳ـ بالاخره ناروغ خولی کیږی اوتبه ئی ښکته راځی اگرچه دحملی څخه وروسته ناروغ دکمزوری احساس کوی ولی وضعه ئه ښه وی ·

په عمومی ډول ملاریا هر دوه یا دری ورځی وروسته تبه پیدا ءکوی اما ءپه لومړیو ورځوکی شایدهره ورځ تبه پیدا ءکړی همدارنگه په کوچنیوماشومانواوهغه خلکوکی چه مخکی ئی ملاریا درلوده کیدای شی چه تبه منظمه اومشخصه نه وی ·

ـ مزمنه ملاریا عموماء دطحال (توری) دغټیدواوکم خونی سبب کیږی ·

تداوی :

۱ـ ناروغ ته دکلوروکین گولی ورکړی (ددوابرخی ته مراجعه وکړی) ·

۲ـ که چیری دکلوروکین پواسطه دناروغ علاج نتیجه ورنکړه هغه روغتیائی مرکز ته واستوی ·

د ملاریا څخه څنگه مخنیوی وکړو ؟

ملاریا ددنیا دډیروتودومنطقوکی یوروغتیائی مشکل دی که ټول خلك دهغه منځه وړلودپاره مرسته وکړی ملاریا کنترول کیدای شی دملاریا پرضدبایدټول

مجا دلوی اقدامات په یووخت تر سره شی ۰



۱ـ دغوماشوځخه خپل ځان وساتی

دکوټوکړکیوته جالی ولگوی اویا

دامکان په صورت کی دپشه

خانی لاندی ویده شی

دماشومانوپه زانگوپشه خانه یا

نری ټوټه واچوی ۰



۲ـ کله چه دملاریا دمجادلی

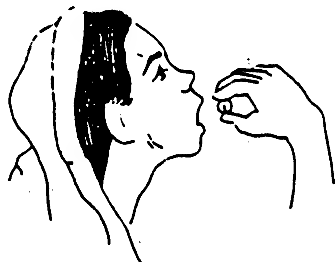
کارکوونکی

ستاسی کلی

ته راشی

دهغی سره

مرسته وکړی ۰



۳ـ که چیری په ملاریا

شکمن یاست سمدلاسه خپل

ځان تداوی کړی وروسته

له هغی چه تداوی شوی هغه

غوماشی چه تاسی چیچی نورو ته

ملاریانه شی انتقالولای ۰

۴ـ په غوما شی او دهغوی لا روا (بچی)

دمنځه یوسی غوما شی په ولا ړوا و بوکی

هگی اچوی که چیری ستا سی په شا و

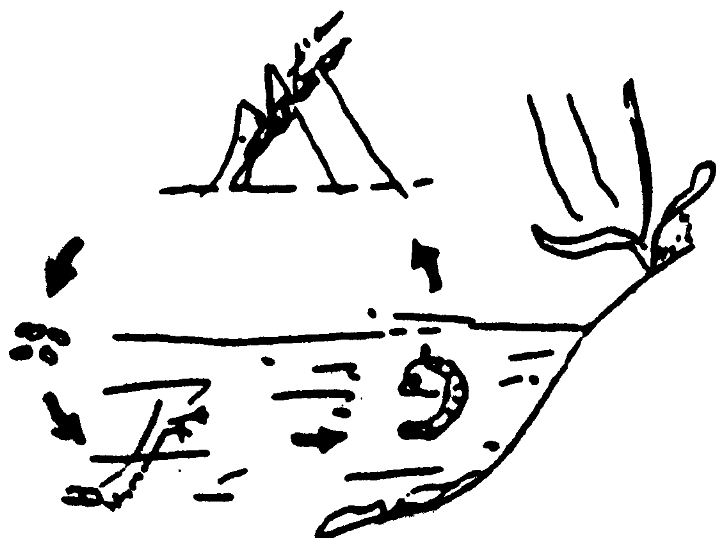
خواکی د نـډونه تالا وونه ،زړی قطـی

یامات منگی چه په هغوکی او به جمع

کیږی موجودوی هغه دمنځه یوسی

ډنډونه یا هغه او به چه ولاړی وی هغی

کی تیل واچوی ۰



د بولی سیستم میکروبی ناروغـی :

اعراض اونښی :

ـ کله کله دملا په کښتنی برخه کی ځنی وخت تبه لرزه او دسر درد

درد پیداکیږی (پښتورگی) ځنی وخت دتشی درد ۰

ـ ځنی وخت داسی ښکاری چه درد ـ دتشو متیازو دکولو په وخت کی درد،

دپښو خواته انتقال کوی ناروغ ضرورت لری چه ژر ژر تشی متیازی

ـ په سختو پیښوکی (دپښتورگی وکړی ۰

ناروغی)کیدای شی چه دنا روغ ـ ـ تشی میتازی تور بخنی یا سری وی

پښی او ځا ن وپړ سیږی ۰ (دوینی دشتوالی له کبله) ۰

په زیاته اندازه بښځی دخفیفو بولی انتانا تو دشتوالی څخه رنځ وړی په نا رینه

وءکی داانتانات ډیرکم لیدل کیږی ځنی وخت یوازی اعراض لیدل کیږی (دتشو

متیازودکولوپه وخت کی درداوژرژرمتیازی کول) ۰

نوری نښی ئی په اداركی دوینی شتوالی اودګیډی دکښتنی برخی درددی ۰ دملا دمنځنی یا ښکتنی برخی درد په عموما ٫ دګیډی دوار وخوا ویا دپښتیولا ندینی برخی ته خپریږی اوتبه ورسره وی په غالب ډول دسخت تکلیف نښه ده ۰

علاج :



- ډیری اوبه وڅښل شی زیاتره بولی ساده انتانات یوازی دډیرواوبوپه څښلوسره بیله دی چه درمل استعمال شی ښه کیږی (مګرپه هغه صورت کی چه ناروغ متیازی نه شی کولی اویائی پښی اولاسونه پړسیدلی وی زیاتی اوبه دی نه څښی) ۰

- که چیری ناروغ دډیرواوبوپه څښلوسره ښه نشی یاتبه ولری امپی سیلین یا کوتری میکسازول ورکړی کله چه دادواګانی مخصوصا ٫کوتری میکسازول ناروغ ته ورکوی نودهغی داستعمال سره دډیرواوبوڅښل ډیرارزښت لری ۰

- که ناروغ ژر ښه نشوهغه روغتیائی مرکزته واستوی ۰

کم خونی :

کم خونی هغه وخت پیداکیږی چه وینه ضایع شی اویا دبدن پواسطه دتازه وینی دجوړیدوپه نسبت دهغی تخریب چټك وی ۰ دلویوزخمونوڅخه وینه بهیدنه وینه ورکوونکی زخمونه ،پیچش اوهمدارنګه په ښځوکی میاشتنی عادت (په هغه

صورت کی چه بنځی هغه خوارِه چه بدن ورته ضرورت لری ونه وخوری) دکم خونی سبب کیږی ۰

هغه خوارِه چه غوښه ،سابه اونوری ویتامین لروونکی غذاگانی پکی نه وی دکم خونی اویا دهغی دسختیدوسبب گرځی ۰په ماشومانوکی کم خونی داوسپنه لرروونکوخوارِودنه خوراك له کبله منځ ته راځی ۰

همدارنگه هغه ماشومان چه دشپږمیاشتنی څخه وروسته یوازی دمور شیدی یا پودری شیدی خوری اونورقوی خوارِه هغه ته ورنکرل شی کیدای شی چه په کم خونی اخته وی ۰

په ماشومانوکی دسختی کم خونی عام سببونه چنگلك لرروونکی چنجی ،مزمن اسهال اوپیچش دی ۰

ملاریا دسروکریواتوپه تخریبولوسره دکم خونی سبب کیدای شی ۰

نښی :



- ژیرپوستکی ۰
- دسترگودزیږمو (پلك) دداخلی۰
سطحی کم رنگه کیدل ۰
- دوریوکم رنگه کیدل ۰
- سپین نوکان ۰
- کمزوری اوستړیا ۰
- دکم خونی په سختوپیښوکی بایددناروغ پښی اولاسونه وپړسیږی ۰دزړه ضربان

چتك شي او نا روغ په ساه بندي اخته شي .

ـ هغه ما شوما ن او بنځي چه خا وري خوري معمولا ً کم خونه وي .

دکم خوني علاج او مخنيوی :

ـ بايد هغه خوا ړه چه ډ يره او سپنه لري وخوړل شي ، غوښه ، کب ، چرگا و د چرگي هگی ډيره او سپنه لري . دا و سپني اندازه په خا ص ډول په ځگرکي زيا ته ده ، توربخن سا به لوبيا ، چني او دال هم ډيره او سپنه لري .

که چيري د هغه خوا ړو په لا س را وړل چه ډيره او سپنه لري گرا ن وي يا کم خوني ډيره سخته وي نو نا روغ ته د فيرس سلفيت گولي ورکړي (د دا رو برخي ته مرا جعه وکړی) دا موضوع په خا ص ډول په اميدوا ره ښځوکي چه کم خونه وي ډيرا رزښت لري .

ديوي عمومي قا عدي په ډول او سپنه بايد د خولي له لا ري وا خستل شي نه د پيچکا ری پوا سطه ځکه دا و سپني پيچکا ری کول خطر نا که کيدا ی شي .

ـ که چيري کم خوني د پيچش ، چنگك لر وونکي چنجي ، ملا ريا يا کومي بلي نا روغـــي له کبله وي هغه نا روغي بايد هم تدا وی شي .

ـ که کم خوني سخته وي يا نه ښه کيږي د طبي مر ستي په لټه کي شي دا خبره په اميـــد وا ره ښځوکي ډيره دا رزښت ور ده زيا تره ښځي کم خونه وي ځکه چه هغوی دا و سپنـــي لر وونکي خوا ړه په پوره اندازه نه خوري تر ځو بدن ئي پدي وتوا نيږي چه هغه وينــه چه د مياشتي عا دت يا ولا دت په وخت کي ئي د لا سه ورکوی بيرته جوړه کړی .

په کم خونه ښځوکي دا ميدوا ری په وخت کي د ما شوم د زيا نيدوا و د ولا دت په وخت کي د خطر نا کو خونر يزيو خطر زيا ت وي له دي کبله ډيره مهمه ده چه ښځي دا ميـــد

واری په وخت کی لوبیا ،توربخن سابه ،اوهرحومره چه امکان ولری غوښی ،هگـــی

اودچرګ غوښه وخوری ٠

دسترګی دمنضمی التهاب :

دا افت دیوی سترګی یا ددواړو سترګو دسوروالی ،سوی اوزه وی (چرڅسبب کیږی

په عمومی ډول دخوب څخه دپاڅیدوپه وخت کی ،دسترګودواړه زیږمی نښتی وی ٠

عــلاج :

د تولوڅخه لومړی بایددیوپاك دستمال پواسطه چه ایشیدلوا وبوکی لوندشوی د

سترګوزه وی پاکی شی ٠

وروسته له هغی دتترا سکلین ملهم

استعمال شی ٠ دتترا سکلین ملهم

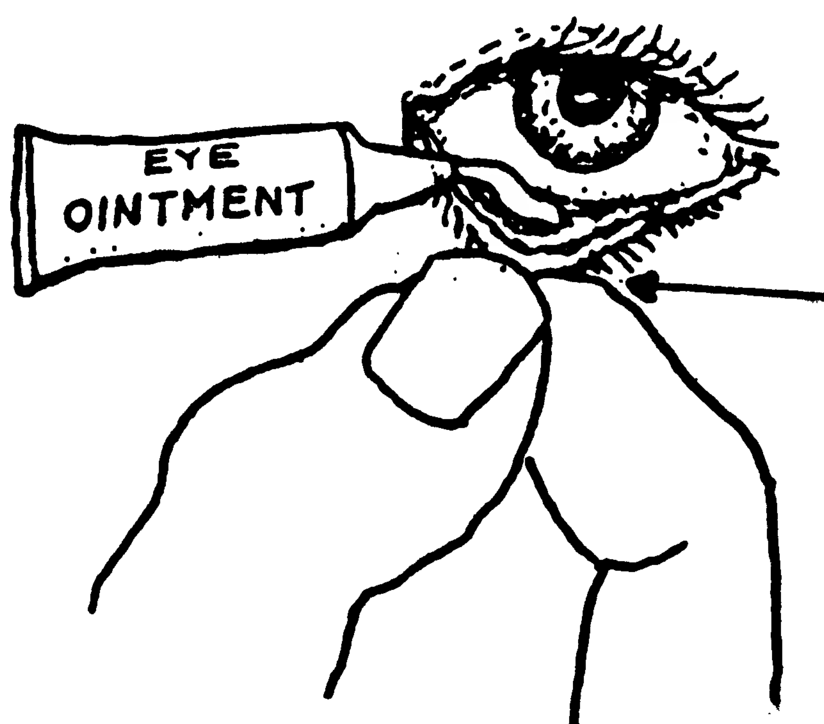
څنګه چه په شکل کی ښودل شویـدی

تطبیق شی ٠پدی ترتیب سره چــه

لاندینی زیږمه ښکته او بیرون خواته

کش کړی شی او ملهم دهغی په دننــه

کی استعمال شی ٠



وقایــــه :

د سترګودمنضمی زیاتره التهابات ساری وی دا انتان په اسانی سره دیوســـړی

څخه بل ته سرایت کوی هغه ماشومته چه پدی ناروغی اخته وی اجازه مه ورکوی چــه

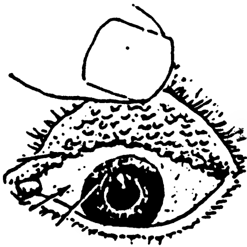
دروغوماشومانوسره لوبی وکړی یا ویده شی اویا دیوروی پاك څخه استفاده وکــړ ی

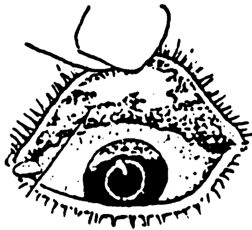
د سترگوسره دتماس څخه وروسته باید لاسونه پریمنځل شی ٠

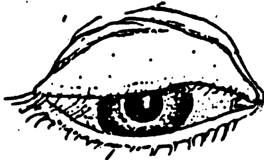
کوکره (تراخم) :

دسترگودمنضمی یودوامداره اومزمن التهاب دی چه ورووروخامت پیدا ٠کوی امکان لری چه کوکره میاشتی اوحتی کلونه دوام وکړی که چیری په وخت تداوی نشی دړوندوالی سبب کیدای شی ٠کوکره دمچانوپواسطه اویا دتماس له لاری دناروغ سړی ته انتقال کوی ٠

دکوکری نښی :







- تراخم دسترگودسوروالی او اوبووهلوسره شروع کوی
- وروسته دیوی میاشتی اویا ډیروخت دتیریدو څخه دپاسنی زیړمی په دننني برخه کی کوچنی گلابی رنگه کتلی (غوټی) منځ ته راځی ٠
- دسترگی سپینه برخه هم تریوی اندازی پوری التهابی کیږی ٠
- که په دقت سره دقرنیی پاسنی برخه وگوری خړ رنگه ښکاری ٠

وروسته دځوکلونودتیریدوڅخه هغه کوچنی سور رنگه کتلی چه دپاسنی زیړمی په دننه کی پیدا شوی



وی دمنځه ځی اوپه ځای ئی داغ پاتی کیږی ۰چه دا داغونه دپاسنی زیږمی دپنډوالی سبب ګرځی اوپاسنی زیږمه په مکمل ډول خلاصیدوته نه پریږدی ۰همدارنګه دپاسنی زیږمی داپنډوالی دسترګی داخل خواته دبانوګانودقات کیدوسبب ګرځی چه په نتیجه کی دقرنیی دتخریش اوپه اخرکی دړندیدوسبب ګرځی ۰

وقایه :

د تراخم مکمله اوپه وخت تداوی نوروته دناروغی دسرایت څخه مخنیوی کوی ۰ دټولوهغه کسانواوپه خاص ډول دماشومانوسترګی چه دتراخم دناروغی سره یوځای ژوندکوی بایدمعاینه شی اودضرورت په صورت کی ئی علاج شروع شی ۰ د کورنی اوشخصی حفظ الصحی داساساتومراعت کول دناروغی په وقایه کی ډیرمهم رول لری ۰

(دحفظ الصحی اوپاکوالی) په مراعت کولوسره تراخم وقایه کیږی ۰

علاج :

د تتراسکلین ملهم دیوی میاشتی دپاره دورځی دری ځلی دسترګوپه داخل کی استعمال شی ۰

دتراخم دمکمل علاج دپاره دتتراسکلین دملهموڅخه برسیره دکوترای میکسازول ګولی هم توصیه کړی ۰

(دداروبرخی ته مراجعه وکړی) ۰

زه‌وی‌لر‌وونکی‌کوچنی‌زخمونه :

د پوستکی انتانات چه دکوچنیوز وولر وونکی زخمونوپه شکل وی په عمومی ډو ل د گرولو،دحشراتودچیچلو،جرب اودککړونوکانودتخریش پواسطه منځ ته راځی ۰

علاج اووقایه :

-زخمونه په صابون او ایشیدلواوبوسره چه سړی شوی وی ښه پریمنځی اودزخم پوستکی په کراره لوندکړی ۰تر هغه وخته پوری دی کارته دوام ورکړی چه په زخم کی زوه (چرک)موجوده وی ۰

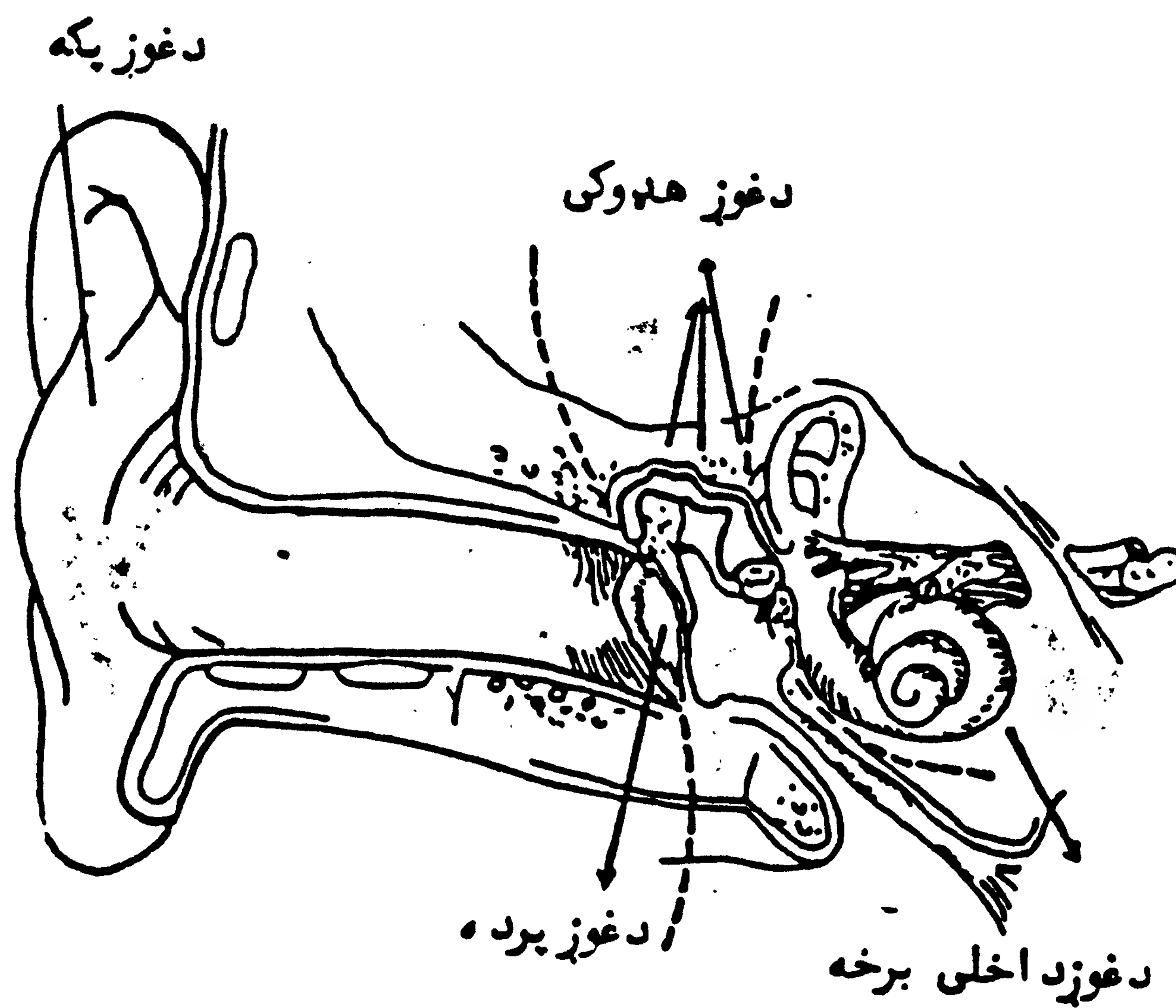
-واړه زخمونه ازادی هواته لوڅ پریږدی لوی زخمونه بنداژکړی اوبنداژزر زر بدل کړی ۰



-که چیری دزخم شاوخوا سوروالی اوتودوخه پیدا ءکړی اویا ناروغ تبه پیدا ءکړی اودزخم دپاسه سوررنگه خطونه ولیدل شی اولمفاوی غدی وپړسیږی انتی بیوتیک توصیه کړی ۰

-زخم باید ونه گرول شی گرول دزخم دوخامت سبب گرځی اومیکروب دبدن نور برخوته خپروی دکوچنیوما شومانونوکان باید ښه لنډکړای شی اویا دستکشی په لاس کړی ترڅوزخمونه گرولی شی ۰

- هغه ماشوم چه زخم ولری اویا دپوستکی کوم بل انتان ولری دروغوماشومانوسره دی دلوبوکولو اویا څملاستلو څخه منع کړای شی دا ډول انتانات په اسانی سره



(د اوریدلو دحس ساختمان)

سرایت کوی ۰

مردارداني :

یوه میکروبی ساری ناروغی ده چه دداسی زخمونو سبب کیږی چه څلیږی اوارچـق ئی ژیړ رنګه وی ۰



مردارداني په عمومی ډول دماشومانو په مخ اوپه خاص ډول دخولی په شاوخواکی پیدا ءکیـږی مردارداني په ډیره اسانی سره روغوخلکوتـه دزخم اویاککړوګوتوپواسطه انتقـال کــوی ۰

علاج :

ـ افت وهلی ځای په صابون اوایشیدلواوبو سره پریمنځی ۰

ـ په زخم کی دجنشن ویولیت محلول استعمال کړی یاانتی بیوتیك ملهم دهغـی دپاسه تطبیق کړی ۰

ـ که چیری انتان ډیرځای ته خپورشی اویادتبی دپیداکیدوسبب شی ناروغ تـه امپی سیلین یاکوترای میکسازول ورکړی ۰ (ددارو برخی ته مراجعه وکړی)

وقایـــه :

ـ د شخصی حفظ الصحی اساسات مراعت شی ماشوما ن هره ورځ ولمبوی اوهغـوی دحشراتودچیچلوڅخه وژغوری ۰

ـ که ماشوم په جرب اخته وی بایدژرترژره تداوی شی ۰

ـ هغه ما شوم چه مر دار دانواخته وی در وغتوما شومانو سره دی نه ځملی او دلمړنـــی نـېنی په څر گندیدو سره دی تداوی شی ٠

ابسه (دانه) :

د پوستکی یوه مکر وبی ناروغی ده چه په هغی که دپوستکی لاندی دزووځخـــه یکه یوه کځوره منځ ته راځی ٠ داحالت په پوستکی کی دځینو خارجی موادودننـــو تلودکوچنیوزخمونودمنتن کید لواویادچټلی ستنی او سرنج پواسطـــــــه د پیچکاری کولوله کبله منځ ته راځی ٠



اعراض اونښـــی :

د ابسی ځای دپوستکی څخه لوړ اوپړسیدلی وی او دمربوطه ځای پوستکی سوررنگه اوتود وی اوهمدارنگه درد ناکه وی نژدی لمفـــــا وی غدی غټیږی اونـــــــــــــــاروغ تبه لری ٠

علاج :

۱ـ دابسه ځای ته دی دورځی څلور ځلی تودټکور (گرم تطبیقات) ورکړشـــــی ٠

۲ـ پریږی دی چه ابسه خپله مات شی اوزه وی ئی خارج شی هیڅکله هڅه مکوی چه ابسه ته زور ورکړی ځکه دبدن نور غړوته دانتان دخپریدو سبب گرځی ٠

۳ـ که چیری دابسه سره یوځای دلمفاوی عقدولویوالی اوتبه موجوده وی ناروغ تـه پنسلین یا امپی سیلین ورکړی ٠

جرب (سکابیس) :

جرب په خاص ډول په ماشومانوکي عام دی جرب کوچني او خارښت لرونکي داني منځ ته راوړي چه په ټول بدن باندي خرگندیږي مگر په لاندي ځایونوکي عامي وي ۰

دگوتو په منځ کي
دلاس پرمنډ باندي
په ملا باندي
په تناسلي آله باندي

کوچني خارښت لرونکي زخمونه دوړو ماشومانو په تناسلي اله او صفن باندي همیشه دجرب نښه ده ۰

جرب دکني غوندي دکوچنیو حیواناتو پواسطه دپوستکي لاندي کانال جوړوي منځ ته راځي دانا روغي په پوستکي ،لباس اویاککړي بستري باندي دلاس وهلو پواسطه خپریږي ۰

گرول کولي شي چه دانتان ،زوولرونکو زخمونو دتولیدا وځني وخت دلمفاوي

غدود دپړسوب او نبی سبب شی ۰

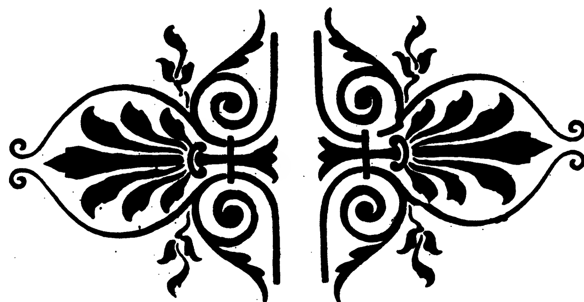
عـــلاج :

- که چیری په یوه کورسی کی یو سړی د جرب ناروغی لری د هغی کورنی ټول غــــړی باید تداوی شی ۰

- شخصی پاکوالی او له درجه ارزښت لری ۰ هره ورځ لمبل او د جامو بدلول ډیـــــر اهمیت لری ۰

- ټول جامی او بستری پریمنځی او لمرته ئی وغوړوی ۰

- د بنز ائل بنزوئیت څخه کار واخستل شی (د دار و برخی ته مراجعــــــه وکـــــړی) ۰



تغذيه : (خوراك)

د روغتيا د پاره څه خوړل په كار دي :

ددې دپاره چه يو سړى ښه وده وكړى ،كار وكړى او روغ واوسى ښه خواړو ته اړتيا لرى . ډيرى عامى ناروغى ،دهغه خواړو دپوره نه خوړلو له كبله چه بدن ورته اړتيالرى پيداكيږى .



هغه څوك چه دبدن د اړتيا وړ غذاء د نه خوړلو او يا دپوره غذا د نه خوړلو له كبله ناروغه يا كمزورى وى ويل كيږى چه ناقصه تغذيه لرى يا په سوء تغذى اخته دى په عام ډول سوء تغذى دلاندى روغتيائى ستونزو سبب گرځى .

په ماشومانو كى

- دماشوم دطبيعى ودى كمزورتيا او دهغى دطبيعى وزن لږوالى .
- په گرځيدلو ،خبرى كولو او سوچ كولو كى سستى او وروسته پاتى والى .
- پړسيدلى گيډه ،نرى لاسونه او پښى .
- ستړيا او كمزورى (دانرژى كموالى) .

په نورو خلكو كى

- ستړتيا او كمزورى .
- داشتها دمنځه تلل .
- كم خونى (دوينى كموالى)
- دخولى دوښكو زخمونه
- دردمنه او زخمى ژبه
- دپښو سوزش يا بى حسى

- دپښو مخ اولا سونوپر سوب چه په عمومی ډول

دپوستکی زخمونه ورسره وی ٠

- دوینښتانوکمیدل اوتوئیدل اودهغی درنګ او

جلا د منځه تلل ٠

- دسترګووچیدل اوړوندوالی ٠

په همدی ډول شایددا لاندی ستونزی نورسببونه هم ولری اما عموماً دبنی غذا د

نه خوړلوله کبله پیداکیږی اویا زیاتیږی ٠

- اسهال

- دغوږونوکړنګاری ٠

- دسردرد

- دوریوسوروالی یا وینی کیدل ٠

- دپوزی وینی کیدل ٠

- دپوستکی وچیدل او چاودل ٠

- په وروماشومانوکی اختلاج یا ضعف ٠

- دزړه دضربان زیاتیدل (دزړه درزیدل

خفګان (عصبی نا ارامی) ٠

- مکروبی ناروغی ٠

- د معدی ناراحتی ٠

ښه خواړه د بدن سره مرسته کوی چه دناروغیو په مقابل کی مقاومت وکړی ٠

ناقصه تغذیه شاید دهغه روغتیائی مشکلا تو چه مخکی ذکر شول مستقیم سبب وی

ولی ددی څخه علاوه سوء تغذی دبدن مقاومت دټولو ناروغیو خصوصاً مکروبی

ناروغیو په مقابل کی کموی ٠

- هغه ماشومان چه په سوء تغذی اخته وی نظر هغو ماشومانو ته چه ښه تغذیه

شوی وی ډیر اسهال کیږی او داسهال په واسطه مری ٠

-شري په هغه ماشومانوکي چه په سوء تغذي اخته وي خطر ناکه دي ٠

-توبرکلوز (سل) په هغه کسانوکي چه په سوء تغذيه اخته وي عام دي او ډير ژرزياتيږي ٠

-حتي ځني جزوي ناروغي لکه عام ريزش په هغه کسانوکي چه په سوء تغذيه اخته وي سختي وي او ډيره موده دوام کوي ٠

ښه خوراك د ناروغي په جوړيدوکي مرسته کوي ٠

ښه خوراك نه يوازي د ناروغيو څخه په مخنيوي کي مرسته کوي بلکه بدن ته دد ي قوت ورکوي چه د ناروغي سره مقابله وکړي او روغ شي لکه دي کبله کله چه څوك ناروغه وي دهغي د پاره قوي خواړه ډيرارزښت لري ٠له بده مرغه ځني ميانـدي خپل ماشوم کله چه ناروغه يا اسهال شي دقوي خواړو څخه پرهيزوي چه پدي دول ماشوم کمزوري کيږي او د ناروغي سره مقابله نه شي کوي او شايد مړ شي ٠

ناروغه ماشومان قوي خواړو ته اړتيالري که چيري ناروغه ماشوم غذا نه خوري هغه خواړو ته وهڅوي ٠په عمومي دول د سوء تغذي نښي دلمړي ځل د پاره هغه وخت ښکاره کيږي چه شخص په بله کومه ناروغي اخته شي دمثال په دول :

هغه ماشوم چه د څو ورځو راهيسي په اسهال

اخته وي شايد

دسوء تغذي نښي لکه دپښو،لاسونو

او مخ پړسوب پکي

ښکاره شي ٠



دبدن دروغتیادپاره دضرورت وړ خواړه :

دروغتیادپاره ،زمونږ بدن یوورځنی متوازن غذائی رژیم اودمختلفودولونو څخه تیارشوی قوی خواړوته ضرورت لري ٠دلاندی څلوردوله خواړوبایدیوځه زمونږ دهروقت په خواړوکی موجودوی ٠

۱- دبدن جوړونکی خواړه یاپروتینونه :

پروتین دبدن جوړونکی خواړه دی هغه دماغزو،روغوعضلواودبدن دنوروبرخو دکاملی ودی دپاره ضروری دی ٠دودی اوطاقت دپاره بایدهرڅوك هره ورځ پوره اندازه پروتین وخوری ٠

زیات پروتین لرونکی خواړه په لاندی دول دی ٠







غوښه	شیدی
چرگ	پنیر
هگی	لوبیا
کبان	پلی







نخودیاچنی   هغه‌سابه‌چه‌توربخنی شنی پانی لری ۰

دال   حبوبات (غنم،اوربشی،زدن اونور) ۰

زری

۲ـ د طاقت (انرژی)ورکوونکی خواړه (قندونه‌اونشایستی) :

نشایستی اوقندونه دانرژی جوړونکی خواړه دی په‌هره‌اندازه‌چه‌څوک ډیرکار کوی په‌هماغه‌اندازه‌انرژی ورکوونکی خواړوته‌اړتیا پیداکوی اماهغه‌غذائی رژیم‌چه‌یوازی داخواړه‌پکی وی اوپروتین لرونکی خواړه‌ونه‌لری زمونږ بدن کمزوری کوی ۰

نشایستی :

جوار

حبوبات (غنم،وریجی،اوربشی،زدن)

اش

کچالو

کدو

قندونه :

بوره	میوه
شات	کیله

ساګودانه








۳ـ دانرژی (طاقت)ذخیره‌کوونکی خواړه (وازدی اوغوړی) :

دزیاتوغوړوخوړل وجودته زیان رسوی اماء په هره غذاکی دیوڅه اندازه غــوړو

خوړل گټور دی ،هغه خواړه چه زیات غوړی لری ۰

غوړی (نباتی غوړی دحیوانی غوړوڅخه ښه دی)

وازده شیدی

کوچ ناریال

کونځلی



۴ـمحافظوی (ساتوونکی)خواړ ه هغه خواړه چه زیات ویتامینونه اومعدنــی مواد لــــــــــــری ۰

ویتامینونه ساتونکی خواړه دی اوزمونږ دبدن سره مرسته کوی چه په ښه ډول کار وکړی که چیری هغه خواړه چه زمونږ دبدن دضرورت وړ ویتامینونه لری ونــــه خورونا روغه به شو ۰

معد نی مواد دوینی ،روغوغا ښونواو هډوکوددر لودلودپاره ضروری دی ۰

هغه خواړه چه په زیاته اندازه ویتامینونه اومعد نی مواد لری :

غوښه په خاص ډول ینه (ځگر)

چرگ

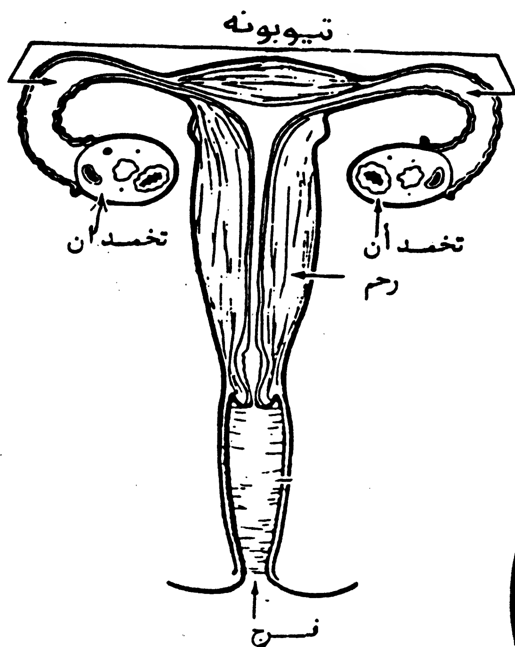
هگی

کبان

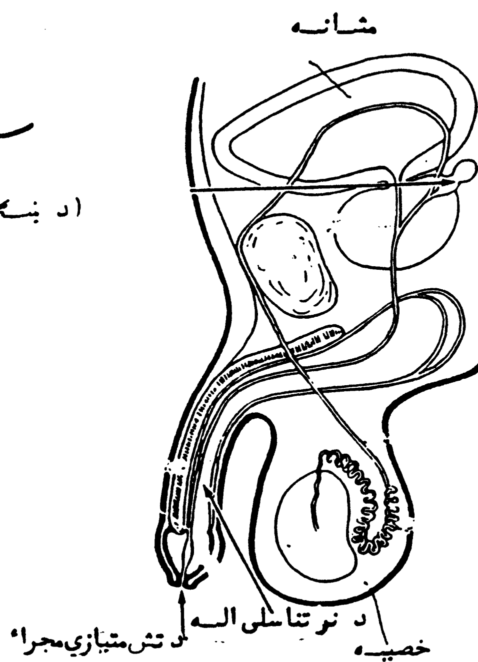
پنیر

شیدی





(د ښځینه تکثري سیستم شکل)



(د نارینه د تکثري سیستم شکل)

بسم الله الرحمن الرحيم

روغتیائی اساسی کارکونکی څوک دی :

روغتیائی اساسی کارکونکی یومسلمان شخص دی چه دمنطقی داوسیدونکو له خوانه غوره شوی وی او په لیکلو او لوستلو باندی وپوهیزی او د روغتیائی اساسی کارکونکو په یو تعلیمی پروګرام کی روزل شوی وی ترڅو چه دهغه ځای د اوسیدونکو صحی مشکلات حل کړی ۰

دکار شرطونه :

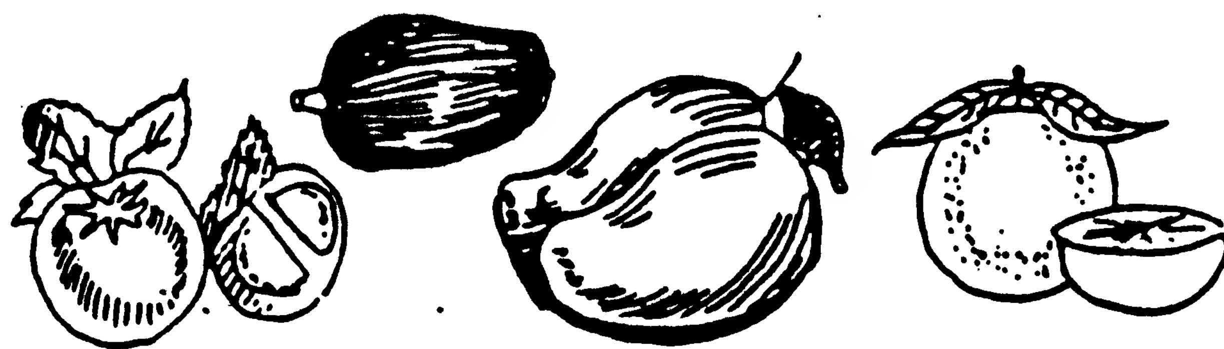
روغتیائی اساسی کارکونکی دجهاد دقوماندانانو ،مشرانو او دتعین شوی صحی کتونکی (سوپروایزر) په مقابل کی مسئولیت لری ۰یو صحی اساسی کارکونکی باید دخپل صحی کتونکی (سوپروایزر)ټولی لارښوونی تعقیب او دهغی سره یو ځای په یو ټیم کی کار وکړی ۰

دمنطقی اوسیدونکی باید دیوی کوټی یا یو ځپری په تیارولو کی دهغه سره مرسته وکړی ترڅو چه هغه دخپلو صحی چارو دپرمخ بیولو دپاره دهغی څخه استفاده

سابه (په‌خاص ډول‌توربخن شنه‌اوژیړرنګه‌نباتات)

میوی

تول‌حبوبات



نبه‌خوراك‌څه‌معنی‌لری :

نبه‌خوراك (تغذیه)نه‌یوازی داچه‌په‌پوره‌اندازه‌خوړلوته‌وائی بلکه‌دبدن د ضرورت وړ دبیلا بیلوغذاګانودخوړلوپه‌معنی‌هم‌دی دښی روغتیا دلرلودپا ره ضروری ده‌چه‌هرڅوك دپورته‌ذکرشووخواړوڅخه‌په‌پوره اندازه‌وخوری ۰اکثره خلك‌نشایسته‌لرو نکی‌موادلکه‌وریجی ،جواروانورډیرخوری اماپه‌پــــــوره اندازه‌جوړونکی‌اومحافظوی‌خواړه (لکه‌لوبیا ،زری ،هګی ،غوښه‌کبا ن ،دتــــــور بخنوشنوپانولرونکی‌نباتات اومیوی)ئی‌په‌غذا ءکی‌وجودنلری ۰داخلــــــك سره‌له‌دی‌چه‌په‌ډیره‌اندازه‌نشایسته‌لرونکی‌خواړه‌خوری‌په‌ناقصه‌تغـــــدی اخته‌کیدای‌شی ۰

ناقصه‌تغذی‌عموما ءپه‌ما شومانوکی‌ډیره‌سخته‌وی‌ځکه‌هغوی ددی‌دپا ره‌چــه نبه‌وده‌وکړی اونبه‌روغتیا ولری‌په‌زیاته‌اندازه‌قوی‌خواړوته‌ضرورت لری ۰

د سختی‌سوءتغذی‌عام‌ډولونه‌په‌لاندی‌ډول‌دی :

وچه‌سوءتغذی (مرسموس) :

دی‌ماشومانوته‌هیڅ‌ډول‌خواړه‌مخصوصا ءانرژی‌ورکونکی‌خواړه‌په‌پــــــــوره اندازه‌نه‌دی‌ورکول‌شوی ۰

ویل کیږي چه هغه په وچه سوءتغذي یا مرسموس اخته شویدي یا په بل عبارت
هغه په لوږه اخته دي دهغې بدن کمزوري او خواروی او بې د پوستکي او هډوکې
څخه نور څه نه وي ۰

داماشوم ډیر وخوار و مخصوصا ءانرژي ورکونکې خوړوته ضرورت لري ۰



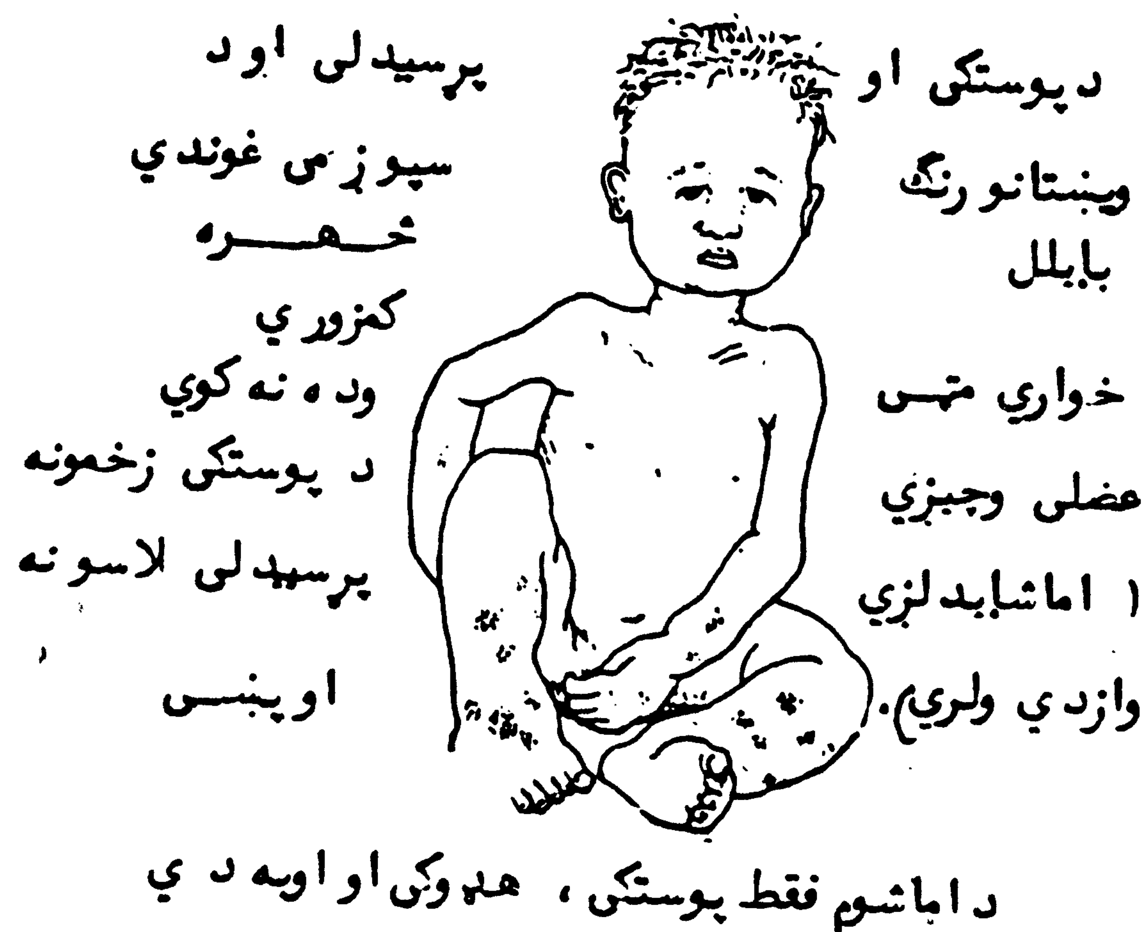
داماشوم بې له پوستکي او هډوکې نور څه نه دي

لمده سوءتغذي (کواشیورکور) :

(دپوره اندازي پروتینو دنه خوړلو له کبله) دي ماشوم په پوره اندازه دبدن
دجوړونکي خواړه یا پروتین نه دي خوړلي (امکان لري چه) انرژي لرونکي
خواړه ئې په پوره اندازه خوړلي وي)

ویل کیږي چه هغه په کواشیورکور اخته دي چه لمده سوءتغذي هم ورته
ویل کیږي ځکه چه دهغې پښې ،لاسونه او مخ پړسیدلي وي که څه هم هغه یو څه

چاغ ښکاري ولې عضلې ئې کمزوري وي ٠ هغه بيله پوستکي ،هډوکواو بوڅخــه نورڅه نه دي ٠



داماشوما ن داسې خوړوته اړه لري چه ډيرپروتين ولري ٠

کواشيورکوراکثرا ءلمړي هغه وخت څرګنديږي چه ماشوم په اسهال او يا بله کومه مکروبي ناروغي اخته شي داډول سوءتغذي په هغه ماشومانو کې ډيرليدل کيږي کوم چه دشيدوڅخه بيل شوي وي او هغوی ته دپوره شيدواونوروپروتيني خوړو څخه پرته يوازي دوريجو،جوارو،بوري اونورانرژي ورکوونکوموادوڅخه جوړ شوي خواړه ورکول کيــږي ٠

په کواشیورکوراخته ماشوم دپرسوب اوحتی لزی وازدی ددرلودلوله کبله چاغ
ښکاری خودهغی عضلات کمزوری وی اوکه چیری تاسی ئی متې وګوری نوپه
حیرانوونکی توګه به ئی نری وموجی کواشیورکوراومرسموس دواړه په یوځای نه
پیداکیږی کیدای شی چه په یوماشوم په نسبی توګه په سوء تغذی اخته شوی وی
خوصرف ځونښی به ئی ولری٠

دناقصه تغذی مخنیوی اوعلاج :

ماراسموس اوکواشیورکوردمتعادل مقوی غذاګانودمجموعی دخوړلوپواسطه
په کافی اندازی سره مخنیوی اوعلاج کیدای شی ٠ دنوی زیږیدلوماشومانولپاره
دمورشیدی ډیرښه اوکامله غذاءدی ٠ دمورد شیدوپواسطه تغذیه کول باید
ترممکن وخت پوری ادامه پیداکړی ٠
بوشمیرمیندی خپل ماشومان ددوکالویاددی څخه هم دزیاتی مودی لپاره دخپلو
شیدوپواسطه تغذیه کوی ٠ د ۴ څخه تر ۶ ولومیاشتوکی ماشوم ته بایدپرته د
مورد شیدوڅخه نورمقوی غذاګانی هم ورکړشی ٠
هغه ماشومان چه په کواشیورکورمبتلاءدی اضافی پروتین ته اړتیالـــری ٠
هغه پوډری شیدی چه غوړی نلری که چیری موجودوی عموماءګټوروی ٠
که چیری ماشوم انرژی تولیدونکی غذاګانی په کافی اندازه لاس ته نشی راوړی
پوډری شیدی بایدیولږمقدار شهد (عسل)یابوری اوغوړی سره مخلوط شی ٠
هګی ،چرګ،غوښه اوکبان ډیرمقدارپروتین لری خوګران دی ٠
لوبیا ،نخود،دال اوزمینی بادام (پلی)هم پروتین لری اوارزانه دی ٠دد ی د

پاره چه لوبیا په اسانی سره هضم شی ،لوبیا باید سه پخه او میده شی ۰که چیری

لوبیا د نور وغذاگانو لکه وریجی ،غنم ،زمینی با دام یاکونګلی سره مخلوط شی

پروتین ئی زیاتیږی ۰

دموراو ماشوم د روغتیا ساتنه

حمل ((امیدواری))

دامیدواری نښی :

دا ټول نښی دامیدواری دپاره طبیعی شمیرل کیږی



۱ـ د میاشتی عادت بندیدل ۰



۲ـ دزړه بدوالی اوګانګی خصوصاً دسهار لخواچه په دوهمه اودریمه میاشت کی زیات لیدل کیږی ۰

۳ـ ژرژرتشی متیازکول ۰

۴ـ دګیډی لوئیدل ۰

۵ـ دتیونولوئیدل ۰

۶ـ په مخ باندی دداغونو پیداکیدل ۰

۷ـ اوبالاخره دامیدواری په پنځمه میاشت کی دماشوم حرکت شروع کیدل په رحم کی ۰

دامیدواری په وخت کی دمور دروغتیا ساتنه :

۱ـ دامیدواری په وخت کی دښوا وصحی غذاګانو خوړل ډیر ارزښت لری پدی وخت کی بدن ډیر وپروتینو،ویتامینونو،معدنی موادو (منرالونو) اوپه خاص ډول او سپنی ته ډیرضرورت لری ۰

۲ـ دایودین لرونکی مالګی څخه ګټه واخستل شی ترڅو دماشوم دژوندی زیږیدلو امکانات زیات شی اوماشوم دذهن له نظره وروسته پاتی رانشی (اما دپښودپړسوب اونوروتکلیفونو څخه دمخنیوی پخاطر باید ډیره مالګه ونه خوړل شی ۰)

۳ـ پاکوالی اوحفظ الصحی ته لازمه توجه وشی امیدواره ښځه بایدپه منظم ډول غسل وکړی اوخپل غاښونه ـ هره ورځ برس یامسواك کړی ۰

۴ـ دامیدواری په اخرومیاشتوکی بایدمیړه خپلی ښځی ته دنږدی کیدوڅخه ډډه وکړی ترڅودهغه کځوری دخیری کیدوڅخه چه دماشوم څخه تاوه ده اوهمدارنګه دانتان دداخلیدوڅخه مخنیوی شی ۰

۵ـ ترممکنه حده پوری ددرملوداستعمال څخه پرهیزوشی (دډاکترسره مشوره وشی) ۰

۶ـ امیدواره میاندی بایدسګرت اوچلم ونه څکی ۰

۷ـ امیدواره میاندی بایدهغه ماشومانوسره چه په شری اخته وی ،تماس ونه نیسی ۰

۸ـ دکوردورځنی کارونوترسره کول مورته کومه صدمه نه رسوی ولی موربایددومره ډیرکارونکړی چه ستړی شی ۰

دامیدواری دوخت کوچنی ستونزی :

دزړه بدوالی اوکانګی :

په طبیعی ډول زړه بدوالی اوکانګی دامیدواری په دوهمه اودریمه میاشت کی دسهارلخوازیات لیدل کیږی دوچی غذاخوړل (لکه وچه ډوډی)مخکی لدی چه امیدواره ښځه دکټ څخه پاڅیږی ګټه لری دسختواوغوړوخواړودخوړلوڅخه ګان وساتل شی ۰لږلږخواړه دورځی څوځلی وخوړل شی ۰

د معدي اوسيني در داوسوزش :

داتکليف هم په اميدواره ميانـدوکي ليدل کيږي په يووخت کي لږ خواړه وخوړ ل شـــــــي ٠ که ممکن وي شيدي وڅښل شي دتيزابوضد دواګاني استعمال نـــه شي ٠ شريني خوړل ډيره ګټه لري که چيري حامله ښځه په سينه استراحت وکړي پدي ترتيب سره چه سرئي دبالښت پواسطه لږ جګوي ګټور ثابتيږي ٠

د پښو پړســــــوب :

ددي تکليف دمخنيوي دپاره بايداميدواره ښځه دورځي څوځلي پدي ترتيب استراحت وکړي ٠ چه پښې ئي دسر په نسبت اوچتي وي مالګه اودمالګي لرونکي خولړه بايدکم وخوړل شي ٠

دجوار ودغنم وځخه دجوړشوي چاي څښل ګټه لري ٠که پښې ډيري پړسيدلي وي او لاسونه اومخ هم پړسيدلي وي بايدنا روغ روغتيائي مرکزته واستول شي ٠

داميدواري په اخرو مياشتوکي دپښو پړسيدل په رحم کي دماشوم دفشار له کبلـــه وي ٠په کم خوني اوسوء تغذي باندي اخته ښځوکي داتکليف سخت وي ٠

د ملا درد :

دملا درد داميدواري په وخت کي په عام ډول موجودوي ٠دا درد دورزش اودودريدو اوکښينا ستلو په وخت کي دملا په سما ونيغ نيولو سره وقايه کيداي شي ٠

کم خوني اوسوء تغذي :

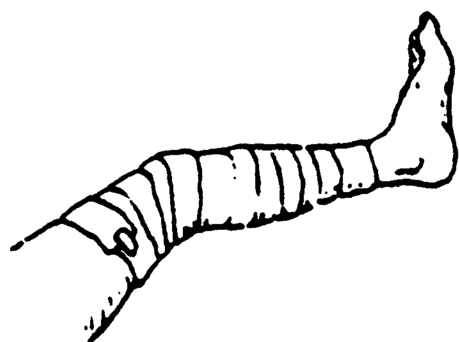
په کليواوقريوکي ډيري ميانـدي مخکي له دي څخه چه حمل واخلي کم خونه وي اوداميدواري په وخت کي نوري هم کم خونه کيږي در وغ ماشوم دپيداکيدلو دپاره

امیدواره ښځه کمزوری اوژیړه وی اوهمدارنگه دکم خونی اوسوء تغذی نوری نښی پکی ولیدل شی داپه دی دلالت کوی چه نوموړی ښځه ډیروپړوتین لرونکو خواړو ته اړتیالری داډول میاندی دحبوباتو شیدو، هگی، دماهی دغوښی اوتوربخنه شنونباتاتوپه خوړلوسره خپل دضرورت وړپړوتین پوره کولای شی ۰ همدارنگه داوسپنی دگولیوپه اخستلوسره ئی کم خونی دمنځه تلای شی په دی ډول ذکر شوی میاندی خپله وینه پوره کولای شی اودولادت په وخت کی دخطرناکی خون ریزی سره مقابله کولی شی ۰

که چیری ممکنه وی داوسپنی ترڅنگه نورویتامینونه واخستل شی ۰

دوریدونوپړسوب :

دامیدواری په وخت کی دوریدونوپړسوب دهغه فشارله کبله دی چه دماشوم دوزن له کبله په هغه وریدونوچه دپښو څخه راځی واردیږی دهغی دمنځه وړلودپاره دورځی څوځلی څومره چه کیدای شی پښی دزړه دسوئی څخه جگی ونیول شی ۰

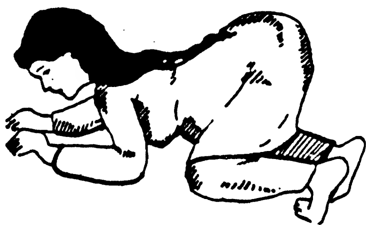


که چیری وریدونه په لوئیدلوشروع وکړه اودردئی پیداکړ دالاستیکی بنداژپواسطه وتړل شی بنداژدی دشپی دخوالری کړی شی ۰

بواسیر :

دمقعد دوریدونوپړسوب څخه عبارت دی، سبب ئی دمورپه رحم

کی دماشوم دوزن زیاتوالی دی ددرد
منگه ورلودپاره دمقعــــــدی
ناحیی پورته نیول په دی دول چه سر
اوملاتیته وی گټورتمامیزی ۰
همدارنگه دقبضیت څخــــه
دمخنیوی پخاطر دمیوواوسابــــو
خوړل گټوردی ۰



قبضیـــــــت :

دامیدواری په دوران کی دقبضیت څخه دمخنیوی پخاطر دډیرواوبوڅښــــل دمیوواوسابوخوړل ضروری دی دقوی جلابوداستعمال څخه دی ډډه وشی ۰

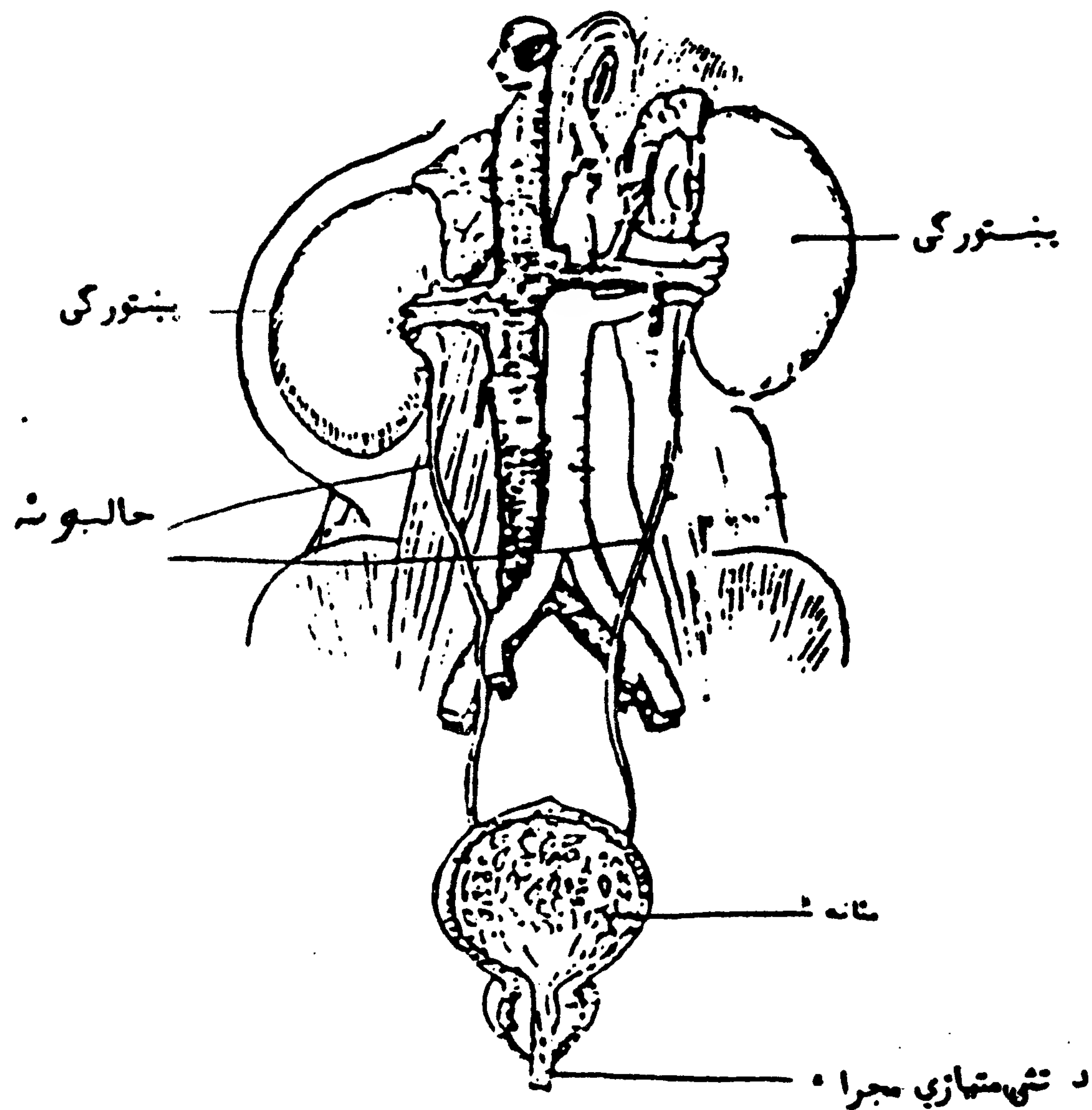
دامیدواری خطرناکه علامی :

خونریزی :

که چیری یوه مور دامیدواری په وخت کی خونریزی پیداکړی که داخونریزی کمه هم وی خطرناکه ده کیدای شی چه دادماشوم دزیانکیدوعلامه وی دامور بایـــد روغتیائی مرکزته واستول شی خونریزی دامیدواری په اخرومیاشتو (وروستـــه دشپږمی میاشتی څخه)کی خطرناکه وی اومور بایدژرترژره په تذکره کـــــی روغتون ته یوړل شی ۰

سخته کم خونــــی :

په کم خونی کی شایدمورکمزوری ،ستړی اوژیړرنگه معلومه شـــــــــی ۰



مایکروارگانیزمونه دناروغیو عمده عوامل :

ټول ژوندی موجودات داورگانیزمونو په نامه سره یادیږی ،انسانان ،حیوانات حشرات اونباتات ټول اورگانیزمونه دی ځکه دژوندلرونکی دی ٠

اورگانیزمونه دمختلفو جسامتونولرونکی دی ځنی لوی او ځنی کوچنی دی مثلاً فیل ،اوښ ،غوا ،پړانګ اوپسه دپیشو ،مچ ،چینجی ،چرګ ،موږك ،اوسپږی په نسبت لوی دی یوشمیر نورژوندی موجودات شته چه ډیر کوچنی دی اوپه سترګو نه لیدل کیږی چه دمایکرو اورگانیزم یامکروب په نامه سره یادیږی مایکرواورگانیزمونه صرف دمکروسکوپ پواسطه چه هغه کوچنی شیان لوی ښائی لیدل کیږی ٠

که تداوی نشی امکان لری چه دولادت په وخت کی دوینی دضایع کیدو له کبله مړه شی که کم خونی سخته وی یوازی مناسب غذائی رژیم نه شی کولی چه دهغه علاج وکړی پدی صورت کی ضروری ده چه هغی ته دا وسپنی گولی ورکړ شی ۰که چیری امکان لری دا ډول ښځه باید په روغتون کی ولادت وکړی دضرورت په صورت کی ورته وینه ورکړ شی ۰

د پښو پړسوب :

د پښو،لاسونو او مخ پړسوب چه دسر درد،سر گرځیدنی او ځنی وخت دسترگو دتیاره کیدو سره یوځای وی دامیدواری دمسمومیت اعراض او نښی دی ۰دوزن ناڅاپی زیاتیدل،لوړ فشار او په تشو متیازو کی دزیات مقدار پروتین موجودیت،د ناروغی نوری نښی شمیرل کیږی ۰

دامیدواری دمسمومیت علاج :

- په بستر کی استراحت ۰

- ددا سی غذاگانو خوړل چه ډیر پروتین ولری ولی مالگه ئی لږه وی ۰دمالگی لرونکی غذاء دخوړلو څخه په مطلق ډول پرهیز وشی ۰

- که امیدواره ښځه ژر روغه نه شی او دلیدلو مشکلات او دمخ پړسوب ئی ډیر شی او یا اختلاجات منځ ته را شی داکتر یا روغتیائی مرکز ته تلل ضروری دی ځکه د ژوند خطر موجود دی ۰

هغه شیان چه مور ئی دولادت څخه مخکی باید تیار کړی :

هره امیدواره ښځه دامیدواری په اومه میاشت باید

دالاندی شیان تیارولری ٠

- پەیوەاندازەپاکی توتی ٠

- صابون ٠

- نوی پاکی (دماشوم دنوم دپری کولوتر وختەئی مـــــــە خلاصوی) ٠

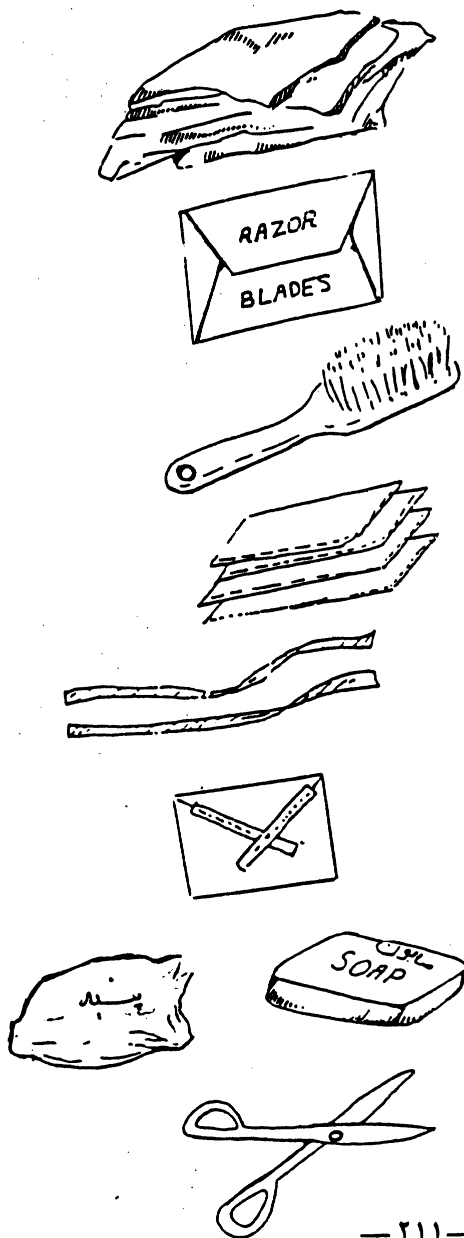
- قیچی (کەچیری پاکی نەوی اما داستعمال څخـــــــە مخکی وایشول شی) ٠

- یوەدانەبرس (دلاسونـــــــو اونوکانودپاکولودپــــارە) ٠

- گازیاپاکی توتـــــــی (دنوم دپتولودپــــارە)

- پاکەپنبـــــــــــــە

- د فیتی پەشکل دوەنازکــــــە اوزدی توتی دنوم دترلودپـــارە چەدوارەتوتی بایـــــــــد اوتوشی اوپەپاك پاکتکـــــــی وپوښل شی ٠



د ولادت دپاره‌تیاری :

ولادت یوه‌طبیعی پیښه‌ده ۰هرکله‌که‌مور روغه‌اوښه‌روغتیاولری هرڅه‌به‌په ښه‌توگه‌پرمخ ولاړشی اوماشوم‌به‌بی دبل‌چا دمرستی څخه‌وزیږی‌کیدای شی ۰ چه‌دماشوم‌دولادت په‌وخت‌کی‌مشکلات هم‌پیداشی‌چه‌ځنی‌وخت دمور اوماشوم دژوندد‌پاره‌خطرهم‌پیښولای‌شی‌که‌چیری دولادت په‌وخت‌کی دخطریاسختی کوم‌دلیل‌ستاسی‌نظرته‌راشی‌یوه‌ډیره‌پوهه‌دایه‌اویایوپوه‌ډاکتروغواړی ۰ په‌لاندی‌حالاتوکی‌ضرور‌ده‌چه‌ډاکتریادایه‌دولادت په‌وخت‌کی‌حاضروی اویا ناروغ روغتون اویاروغتیائی‌مرکزته‌واستول‌شی ۰

۱ـ که‌چیری امیدواره‌ښځی‌دولادت حخه‌مخکی‌په‌خونریزی شروع‌کړی‌وی ۰

۲ـ که‌چیری دامیدواری دمسمومیت‌نښی‌موجودی‌وی ۰

۳ـ که‌چیری‌مورپه‌کومه‌حاده‌یامزمنه (دوامداره)ناروغی‌اخته‌وی ۰

۴ـ که‌مورډیره‌کم‌خونه‌وی اویادوبنی دلخته‌کیدو (غوټه‌کیدو)په‌عمل‌کی گډوډی‌موجوده‌وی (کله‌چه‌دناروغ دبدن‌کومه‌برخه‌زخمی‌شی اووینه‌ژرونه دریږی) ۰

۵ـ که‌چیری دامیدواری ښځی‌قدلنډاویاسرین‌ئی‌نری‌وی ۰

۶ـ که‌چیری دمورعمرد (۱۵)کلوڅخه‌لږاویاد (۴۰)کلوڅخه‌زیات وی ۰

۷ـ هرکله‌که‌چیری‌مورپه‌مخکینیو ولادتونوکی‌ډیرتکلیف اوسخته‌خونریزی درلودلی‌وی ۰

۸ـ هرکله‌گه‌امید واره‌ښځه‌دقندپه‌مرض اویادزړه‌په‌تکلیف اخته‌وی ۰

۹ـ که چیری حامله ښځه چوره ولری ۰

۱۰ـ که داسی معلومه شی چه ښځه به دوه گونی ولا دت وکړی ۰

۱۱ـ که چیری ماشوم در حم په داخل کی طبعی وضعیت ونه لری ۰

۱۲ـ که چیری تناکه (داوبو کڅوره) څیری شوی وی ولی ولا دت څو ساعته وروسته شروع نشی ۰ که چیری په دی وخت کی ناروغ تبه ولری ډیر خطر لری ۰

هغه نښی چه دولا دت نژدیوالی ښئ :

دولا دت څخه څوورځی مخکی ماشوم دگیډی په کښتنی برخه کی حرکت کوی او مورته اجازه ورکوی چه په اسانی سره تنفس وکړی مگر دهغه فشار له کبله چه په مثانه راځی مور مجبوریږی چه ژرژرادرار وکړی (په لمړنی ولا دت کی دانښی دولا دت څخه دوه اونی مخکی لیدل کیدای شی) دولا دت څخه لږ مخکی یوډول سریښناکه مواد خارجیږی او امکان لری چه داسریښناکه مواد دولا دت څخه دوه دری ورځی مخکی په وتلو شروع وکړی څنی وخت دامواد دوینی سره گډوی چه طبیعی شمیرل کیږی ۰

کیدای شی چه در حم تقلصات اوبا دولا دت در دونه دماشوم دزیږیدو څخه څو ورځی مخکی شروع شی په لمړی ځل اکثرا ء ددوو ـ در دونو په منځ کی فاصله څو دقیقی اویا حتی څو ساعته وی ۰

کله چه در حم تقلصات یا در دونه قوی او منظم شی اوژرژر تکرارشی دولا دت شروع کیدل ښئ څنی ښځی دولا دت څخه څوونی مخکی لږلږ در دونه لری چه طبیعی گڼل کیږی په ډیر وکموپیښوکی کیدای شی چه ښځه دروغجن (کاذب)ولا دت ــ

ولـــــــري ٠

داحالت هغه وخت پيښيږي چه در دونه قوي او يوبل ته نږدې وي مگر ځني وخت ساعتونه او حتى څوورځي دوام کوي او هغه وخت ودريږي چه دولادت حقيقـــــي در دونه شروع شي ٠

ځني وخت گرځيدل او ماله دکاذبو در دونو په اراموکي مرسته کوي مگر کـــــه چيرې در دونه حقيقي وي ماشوم به وزيږيږي ٠

د مخکي او شاوخواته قدم وهل به دولادت مرحلي چټکي کړي ٠

داوبوکڅوره (تنباکه) چه په رحم کي ماشوم د هغي په منځ کي ځاى لري ماتيږي او اوبه ترې بهيږي که چيرې داتنباکه مخکي له دې چه در دونه شروع شي وچـــوي دا معني لري چه ولادت شروع دى ٠ داخبره ضرورده چه د تنباکي د څيرې کيدو څخه وروسته ښځه خپل ځان پاك او ستره وساتي ٠

دولادت مرحلـــــــــــــي :

ولادت درې مرحلي لري :

۱ـ لمرى مرحله د قوي او سختو در دونو د شروع کيدو څخه دولادت په کانال کـــــي د ماشوم د ځاى نيولو پورې دوام کوي ٠

۲ـ دوهمه مرحله دولادت په کانال کي د ماشوم د ځاى نيولو څخه د ماشـــــوم تر زيږيدنې پورې دوام کوي ٠

۳ـ دريمه مرحله د ماشوم د تولد څخه د پلاسنتا تر وتلـــــــــــــــــو پورې دوام کـــــــــوي ٠

دولادت لمړی مرحله :

دامرحله په عام دول په اول باری ښځوکی د ۱۰-۲۰ ساعتو پوری او په هغه ښځوکی چه مخکی ئی ولادت کړی وی د ۷-۱۰ ساعتو پوری دوام کوی ۰

ښه به داوی چه ښځه مخکی تغوط او تبول وکړی ځکه چه ډکی کولمی او مثانه د ماشوم د زیږید ولاره نیسی او مشکلات پیداکوی دولادت په وخت کی باید مور ژرژر تشی بول وکړی که چیری مور خوساعته حاجت نه وی رفع کړی د ما لی تطبیقول به ولادت اسا کړی ۰

دولادت په وخت کی باید مور ددوه دردونو په منځ کی خوواری او به او نور مایعات وچښی په بدن کی داوبو کموالی دولادت ځنډ او یاودریدوسبب گرځی ۰

که چیری ولادت اوږد شی او یامور کانگی کوی باید دمیوی او به او یا دبدن داوبوا و مالگی په ځای کوونکی محلول ورته ددوو دردونو په منځ کی ورکړ شی ۰

دولادت په وخت کی باید مور خپل ځای خوځله تغیر کړی پاخیږی او وگرځی ۰

دایه او یا پرستار باید دولادت په اوله مرحله کی :

دمور گیډه ، تناسلی ځایونه ، کوناتی او پښی په تود واوبو او صابون سره پریمنځی ۰

بستر باید په داسی یو ځای کی وی چه پوره رڼا ولری تر څو په واضح ډول ولیدل شی ۰

دبستری دپاسه باید روجائی یا نوری توتی وغوړول شی او که چیری په وینو شی یا لمدی شی باید بدلی کړای شی ۰

یوه پاکی چه خلاصه شوی نه وی او یا قیچی چه لږ تر لږه (۱۵) دقیقی وایشول شی

دنوم دقطع کولو (غوڅولو) دپاره تیاره کړی داقیچی تر هغه وخته پوری چه ضرورت ورته پیښیږی په جوش اوبو او سرپوښ لرونکی لوښی کی وساتی .
دائی باید په ګیډه باندی دزوررا وړلو او مساژ ورکولو څخه ډډه وکړی دمور څخه باید داونه غواړی چه په دی وخت کی زور ووهی او ښکته خواته زایمان وکړی که مور ویریږی او یا سخت در دولری باید دهر درد په وخت کی ژوره ، په کراره او منظمه ساه واخلی او ددر دونو په منځ کی طبیعی تنفس وکړی دا عمل به ددر د په کموالی او دمور په آرامتیا کی مرسته وکړی .

دولادت دوهم مرحله :

داهغه مرحله ده چه په هغی کی ماشوم تولدکیږی . څنی وخت دامرحله دتنباکی په څیری کیدو سره شروع کیږی . دوهم مرحله داولی مرحلی څخه اسانه وی او لږ وخت نیسی .
دتقلصاتو په وخت کی (دردونو) مور په خپل ټول زور سره دولادت په منظور ښکته خواته فشار راوړی . مور ددوو دردونو په منځ کی داسی معلومیږی لکه چه ټول طاقت ئی ختم شوی وی او نیمه ویده وی چه دا حالت طبیعی دی ددی دپاره چه مور دولادت په منظور ښکته خواته زور راوړی باید ګیډی په عضلاتو باندی داسی قوی زور راوړی لکه دحاجت در فع کولو په وخت کی چه دکولمو دخالی کولو دپاره صورت نیسی .
که چیری ماشوم دتنباکی دڅیری کیدو څخه وروسته په کراره ښکته راځی مور باید مناسب وضیعت اختیار کړی کله چه دماشوم سر ښکاره شی دائی او یا کوم

بل مرسته کوونکی باید دماشوم دولادت په غرض تول شیان اماده کړی پدی وخت کی باید مور کوښښ وکړی چه ډیر زوروکړی تر څو دماشوم سرپه کراره بیرون شی داکار به دمور دتناسلی جهاز دڅیری کیدلو څخه مخنیوی وکړی . په یوه طبیعی ولادت کی به دائی دی ته هیڅ ضرورت پیدانکړی چه خپل لاس یا گوتی دمور تناسلی جهاز ته داخلی کړی ځکه دلاس یا گوتو داخلول دولادت څخه وروسته په مورکی دخطرناکوانتاناتو مهم سبب دی .

کله چه ماشوم سرخارج شو دائی هغه استواره ساتی او هیڅکله دی نه کش کوی

په طبیعی ډول دماشوم سر اول تولدکیږی په دی ډول :

۱ـ کله چه دتناسلی جهاز خوله لږ ه خلاصه شوه مور باید په ډیر قوت سره زوروکړی .

۲ـ وروسته دهغی څخه چه خوله ښه خلاصه شوه دډیر زور کولو څخه ده ده وشی . مور باید په دی وخت کی چټکه اولنډه ساه وباسی داکار دتناسلی جهاز دخولی دڅیری کیدو څخه مخنیوی کوی .

۳ـ په عمومی ډول دماشوم سر په دی ډول بیرون راوځی چه مخ ئی ښکته وی .

۴ـ وروسته دماشوم تنه په یوه خوا دورخوری تر څو چه اوږی بیرون ته راووځی .

که چیری اوږی بندی پاتی شی او بیرون را و نه ووځی :

۱ـ دائی باید دماشوم سر په خپلو لاسونوکی ونیسی او په احتیاط سره هغه ښکته کړی په دی ډول به یوه اوږه بیرون شی .

۲ـ وروسته بیا دائی کولای شی چه دماشوم سر لږ اوچت کړی په دی ترتیب به

بلەاوزەهم خارج شی تول زور او فشار باید دمور لەخوار اورل شی ۰ دائی باید هیڅ وخت دماشوم سرکش نەکری څکەکش کول ماشوم تەصدمەرسوی ۰

دولا دت دریمەمرحلە :

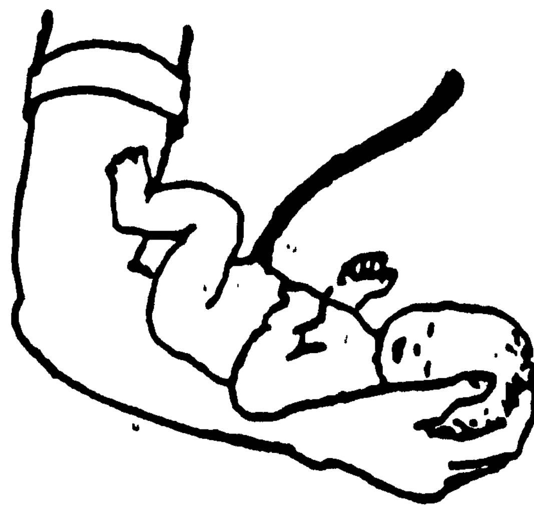
دریمەمرحلەدماشوم دتولد څخەشروع او دپلا سنتا تر وتلوپوری دوام کـــوی پلا سنتا اکثرا ء پخپلەدپنځودقیقوڅخەتریوساعتەپوری دماشوم دولا دت څخە وروستەخارجیږی پەدی وخت کی بایدنوی زیږیدلی ماشوم تەپاملرنەولرو ۰

د تولدپەوخت کی دماشوم ساتنەاو پالنە :

کلەچەماشوم دنیاتەراغی بایدسمدلاسە :

۱ـ دماشوم سرکښتەونیول شی تر څودخولی اوستونی څخەافرازات خارج شـــی اوماشوم پەدی حالت ترهغەوختەپوری ونیول شی چەپەتنفس کولوشروع وکری ۰

۲ـ ترهغەوختەپوری چەدماشوم نوم ترل کیږی هغەبایدموږپـــە نسبت ټیټ وی (پدی صورت کی بەماشوم زیاتەوینەواخلی اوقوی بەراشی) ۰



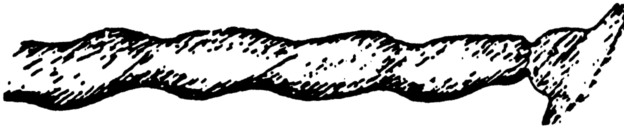
۳ـ کەچیری ماشوم پەتنفس کولو شروع ونەکړ مشائی پەیوەپاکـــە ټوټەمالش کری کەبیاهم تنفس ونکری باید دخولی اوپوزی افرازات ئی دیـــو سکشن اویادلاس دگوتی پواسطەچەپەیوەپاکەټوټەپوښل شوی وی پاك کری شی ۰

۴ـ که ماشوم د پیدا کیدو څخه یوه دقیقه وروسته په تنفس کولو شروع ونه کړی سمدلاسه ورته خوله په خوله مصنوعی تنفس ورکړی ۰

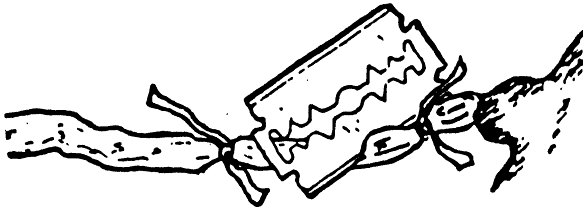
۵ـ ماشوم باید په یوه پاکه ټوټه کی تاوشی دا ډیره مهمه ده چه دماشوم باید ساړه ونشی (په خاصه توگه که دمودی څخه مخکی تولد شوی وی ۰)

نوم څنگه پری کیږی :

کله چه ماشوم تولد شی نوم نبضان لری غټ او ابی رنگه وی وروسته له څه شیبی څخه نری او سپین گرځی ۰



نبضان ئی دمنځه ځی اوس هغه دپاکی ټوټی پواسطه په دووځایونو کی وتړی د ا ټوټه باید اوتوشوی وی دیوی نوی پاکی پواسطه هغه دتړل شووځایونو په منځ کی غوڅ کړی ۰



د پری شوی نوم ساتنه :

دنوم په ساتلو کی ډیره مهمه خبره دهغی وچ ساتل دی ۰ددی دپاره چه نوم وچ پاتی شی باید هغی ته هوا ورسیږی که چیری کور ډیر پاک او ستره وی او مچان

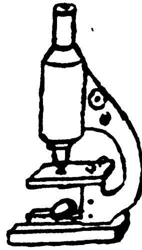
مایکرودکوچنی او اورگانیزم دژوندی موجود په معنی دی پس مایکرواورگانیزم دکوچنی ژوندی موجود معنی ورکوی •

ځنی مایکرواورگانیزمونه دانسانانو دپاره گټورولی دهغوی زیاتره ډولونه مضر اوخطرناکه وی په هماغه ډول چه ځنی لوی حیوانات اونباتات دانسان دپاره گټور اوځنی نورئی خطرناکه اومضر دی •

مایکرواورگانیزمونه په هرځای کی موجودوی په لاسونوکی، په خوله کی، په پوستکی، په زخمونوکی، دپیچکاری په سامان دکوراواشپزخانی (پخلنځی) په وسایلواولوښو، هوا، اوبو، غایطه موادواونوروځایونوکی •

کله چه یوخطرناکه اورگانیزم په بدن یازخم کی ځای ونیسی نوویل کیږی چه شخص منتن شویدی •که چیری اورگانیزمونه تکثروکړی اوناروغی پیداکړی ویل کیږی- چه شخص په یوه انتانی یامکروبی ناروغی اخته شویدی •

دځنی خطرناکه اومضرواورگانیزمونوډولونه د (۱۵) صفحی په شکل که ښودل شوی دی •

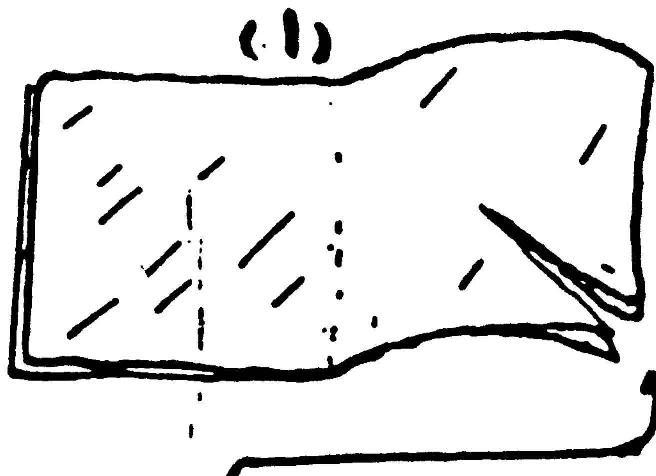


(د مایکروسکوپ شکل)

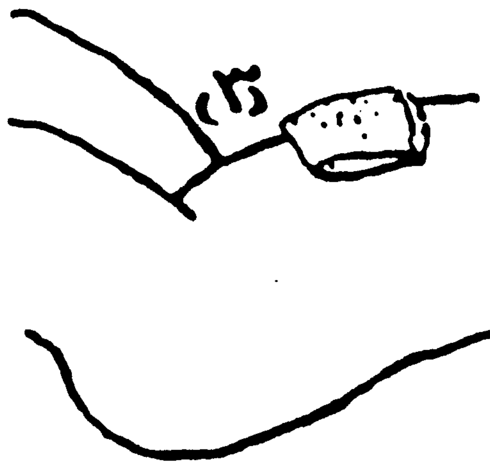
موجودوی هغه پټ کړی ښه دا ده چه دتعقیم شوی گاز پواسطه وپوښل شی داگاز

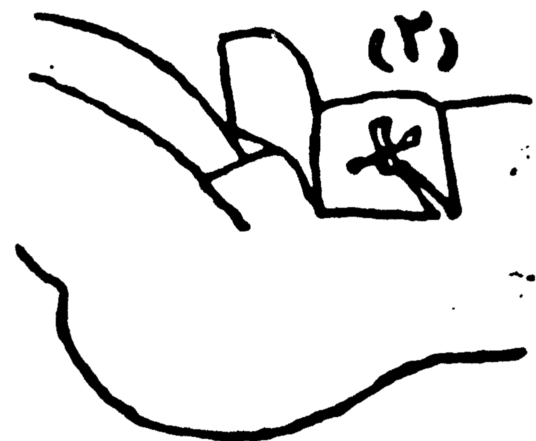
باید دیوی قیچی پواسطه چه ایشول شوی وی پری شی اوپدی ډول دنوم دپاسه

کیښودل شی .



گاز د دي ځاي څخه غوڅ کړي







که چیری تعقیم شوی گاز نه وی تاسی کولی شی چه پری شوی نوم دیوی پاکی اوتو شوی ټوټی پواسطه پټ کړی ښه به داوی چه دیوی نازکی ټوټی پواسطه لکه ململ وپوښل شی تر څو مطمئن شی چه دهغی لاندینی برخی ته پوره هوا رسیږی پدی ترتیب نوم وچ ساتل کیږی . ململ یا اوتو شوی نازکه ټوټه باید کلکه وتړل شی .

د نوي زیږید لی ماشوم پاکول :

د یوی پاکی ، لمدی او نرمی توټی پواسطه په کراره د ماشوم د بدن څخه وینه او نور افرازات پاک کړی ۰ دا به نه وی چه تر څه وخته پوری نوم نه وی لویدلی (د ۵ ـ ۸ ورځو پوری) ماشوم ونه لمبول شی ورو سته د هغی څخه باید ماشوم هره ورځ په گرمو اوبو او صابون سره پریمنځل شی ۰

د مور سینی ته د ماشوم اچول :

کله چه نوم پری کړ شو باید سمدلاسه ماشوم د مور سینی ته واچول شی کله چه ماشوم د مور د شیدو پواسطه تغذیه کیږی د ولادت وروستی مرحلی ژر سرته رسیږی او د خونریزی څخه مخنیوی کیږی ۰

د تولد څخه وروسته د نوی زیږیدلی ماشوم ساتنه :

۱ ـ نوم : نوم باید وچ وساتل شی ۰

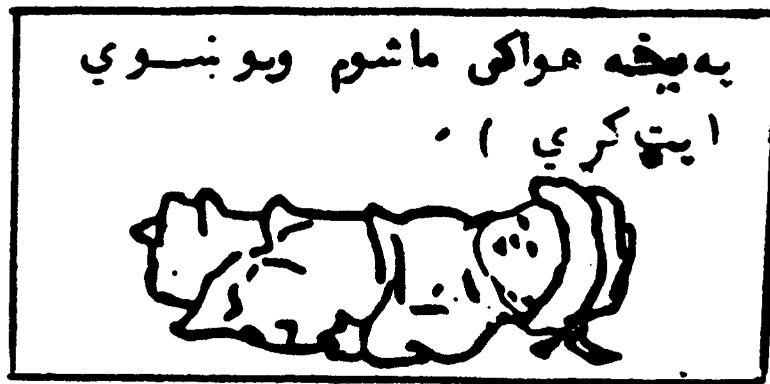
۲ ـ د دی د پاره چه د سترگی د منضمی د التهاب څخه مخنیوی وشی د سلور نایتریت د ۱۰ فیصد محلول څخه دوه څاڅکی په هره سترگه کی واچول شی او یا د سترگو د تتراسکلین ملهم څخه کار واخستل شی ۰



د ماشوم تود ساتل :

ماشوم باید د ساړو څخه وساتل شی ۰

همدا رنګه دډیري تودوخي او
ګرمي څخه هم وژغـــور ل
شي ماشوم ته دا ســــی
ګرمي جامي واغونـــدی
لکه چه تا سي ئـــــی
اغوندی او په هغـــــی
کی دراحـــــــت
احساس کوی ٠





پاکوالی (حفظ الصحه) :

دماشوم په برخه کی دشخصی حفظ الصحی دټولو شرایطو مراعت کول دیـــر ارزښت لري ٠ دشخصی حفظ الصحی دا ساتوتر ټولوګنګبایدلا ندینی تدبیرونه هم په نظر کی ونیول شی ٠

۱ـ هروخت چه دماشوم بستره او یا ټوټی لمدیږی ٠ باید بدلی شی که چیـــری پوستکی سوروالی پیداکړ پدی صورت کی باید د ماشوم لتی ژرژربدلی شی او یـــا ښه دا ده چه لوڅ وساتل شی ٠

۲ـ وروسته له هغی چه نوم ولوید ماشوم هره ورځ په ګرمو او بوا وضعیفه صابـــون سره ولمبوی ٠

۳ـ که چیری ماشی اومچا ن موجودوی باید دیوی جالی پواسطه دماشوم ســـر ه دهغی دتماس مخه ونیول شی ٠

۴ـ هغه څوك چه خلاص زخم ولري يا دستوني په درد،زكام،سل او يا نور وساري ناروغيو اخته وي بايد ماشوم ته د نژدي كيدو څخه ډډه وكړي .

خواړه (تغذيه) :

د مور شيدي د ماشوم دپاره ډير ښه خواړه دي . هغه ماشومان چه د مور په شيدو تغذيه كيږي هغه ښه صحتمند او قوي وي او د بدن مقاومت ئي زياتوي ځكه :

ـ د مور شيدي ټول هغه ضروري غذائي مواد لري كوم ته چه ماشوم اړتيا لري او د خاصيت په نور و شيدو كي نشته .

ـ د مور شيدي پاكي او نور ميكروبونه نه لري كه چيري ماشوم د بوتل د شيدو (پودري شيدو) په واسطه تغذيه شي ډير گرانه به وي چه هغه پاك وساتو او پاكي شيدي تياري كړو له دي كبله نه شو كولي چه د اسهالاتو او د ماشوم د نورو ناروغيو څخه مخنيوي وكړو .





ـ د مور د شيدو تودوخه د ماشوم د ځان سره مناسبه ده .

ـ د مور شيدي معافيت وركوونكي مواد لري چه ماشوم د مكروبي او ساري ناروغيو

ځخه ساتي ۰

مور څنګه زياتي شيدي جوړولی شي :

- دزيات وماي عاتو په څښلو سره ۰

- ترممکنه حده پوري ښه خواړه لکه شيدي ، دشيدو څخه جوړ شوي شيان پروتيني اوويتامين لرونکي مواد وخوري ۰

- پوره استراحت اود ستړيا او پريشاني څخه ځان ساتل ۰

- خپل ماشوم ته په منظم ډول دخپلو سينو څخه شيدي ورکول ۰

نوي زيږيدلي ماشوم ته د ترملو په ورکولو کي احتياط :

ډيري دواياني دنوي زيږيدلي ماشومانو پاره خطرناکي وي ۰ يوازي هغه دواګاني ورکړي چه يقينا ء دماشومانو دپاره تجويز شوي وي او په مطلق ډول دماشومانو دپاره دهغي ورکول ضروري شمير ل شوي وي بايد دداوا دتاکل شوي اندازي په برخه کي معلومات ولري ،نوي زيږيدلي ماشوم ته دډيري دوا دورکولو څخه ډډه وکړي ۰

دولادت څخه وروسته دمور روغتيا :

خواړه او پاکوالي :

وروسته دولادت څخه مورکولي شي چه هر ډول قوي خواړه وخوري لازمه نه ده چه هغه دکوم ډول خوړو څخه پرهيز وکړي ۰

په خاص ډول هغه خواړه چه دمور دپاره ګټور دي عبارت دي له شيدي ،پنير ،هګی غوښه ،ماهي ،ميوي ،سابه ،حبوبات اونور که چيري مور دخوراك دپاره يوازي

جوار اولوبیا ولری ۰ په هر وخت خوار وکی دی دوار ه یوځای وخوری ،شیدی او د هغه ځخه دجوړ شوی شیانو خوړل دمور سره مرسته کوی چه دماشوم دپاره پوره شیدی پیداکړی ۰

مورکولی شی چه دولادت په لمړیوورځوکی ولامبی ۰

په لمړی هفته بنه داده چه خپل ځان په یوه لمده توته پاك کړی اوپه اوبوکی داخله نه شی ۰

دولادت ځخه وروسته لمبل مضر نه دی هغه میاندی چه ډیری ورځی نه لامبی پوستکی ئی خراب اوپه انتان به اخته شی چه په نتیجه کی دماشوم دناروغی سبب گرځی ۰

دولادت ځخه وروسته تبه:

ځنی وخت دولادت ځخه وروسته مورتبه اوانتان پیداکوی دهغی عمده دلیل دادی چه دددائی یاقابلی لاس اودضرورت وړسامان (چه دولادت په وخت پکار بیزی)پاك نه وی اودحفظ الصحی له نظره مورته لازمه توجه نه ده شوی ۰

دولادت ځخه وروسته دتبی اعراض اونښی دادی : لرزه ،تبه ،دسردرد ،دملا دلاندینی برخی درد ،بعضی وخت دگیډی درد ،دښځی دتناسلی جهاز ځخه د وینی لرونکو اوبوی ناکوافرازاتوخارجیدل ۰چه داحالت دیوډاکترپواسطه دفوری علاج غوښتنه کوی ۰

دولادت ځخه وروسته تبه ډیره خطرناکه وی که مورژرترژره بنه نه شی بایدروغتیائی مرکزته واستول شی۰

د سینوساتنه :

دسینوېښه ساتنه دمورا وماشوم دواړو درو غتیا دپاره ارزښت لري ماشومته د مور شیدي بايد دتولد په هماغه لمړي ورځ شروع شي په لمړي وخت کی ماشوم دمور سینه ښه نه شي رودلی مگر همدارو دل دمور دسینی دڅوکي دزخمی کیدو څخه مخنیوی کوی لمړنی شیدی چه دمور دسینو پواسطه جوړیږي دورگوپه نوم یادیږي ورگه ماشوم دمکروبي ناروغیو دشر څخه ژغوري او ډیر پروتیني موادلري دالومړني شیده دنوي زيږيدلي ماشوم دپاره ډیرگټور دي له دي کبله ۰

دزیږیدو په هماغه لومړي ورځ ماشومته دمور دشیدو ورکول پیل کړي ۰

په طبیعي ډول دمور سیني په هماغه اندازه شیدي جوړوي کومته چه ماشوم ضرورت لري که ماشوم هغه تشي کړي نوسیني دنور وشیدو په جوړولو شروع کوي که چیري ماشوم سینی نه شي تشولای نو هغه لږي شیدي جوړوي که چیري ماشوم ناروغه شي اوونه شي کولی چه مور سیني وروي ـ دمور سیني به ور وسته دڅوور ځوڅخه دشیدو جوړول بندکړي له دي کبله کله چه ماشوم دوهم ځل دمور دسیني درودلو قدرت پیداکړي اوپوره اندازه شیدوته ضرورت پیداکړي ۰نو په هغه وخت کی به پوره اندازه شیدي موجودي نه وي له دي کبله :

کله چه ماشوم ناروغه وي اوونه شي کولی چه ډیري شیدي وروي نو دا خبره ډیره دارزښت وړ ده چه مور دخپلو سینو په لوشلو سره دشیدو زیات جوړول جاري وساتي ـ دلاس پواسطه دسینو دلوشلو بل دلیل دادی چه کله ماشوم رودل بندکړي شیدي په سینه کی جمع کیږي او سیني ډکیږي ۰کله چه سیني ډیري ډکي شي در د

پیداکوی په ډکویا در دناکوسینوکی ابسه یا دانه ژر پیداکیږی همدارنگه که چیری ماشوم وغواړی چه په دی وخت کی سینه وروی نوتکلیف به ورته پیښ شی ۰

-که چیری ماشوم دی اندازی ته کمزوری وی چه تی (سینی) نه شی رودلای نو مور بایددخپل لاس پواسطه تی ولوشی - او وروسته ئی دکاچڅې پواسطه ماشوم ته ورکړی ۰

میاندی بایدهمیشه خپلی سینی پاکی وساتی خپل ماشوم ته دشیدوورکولوڅخه مخکی بایددتی څوکه دیوی پاکی ټوټی پواسطه پاکه کړی او په هرځل پاکولوکی باید دصابون څخه کار وانه خستل شی ځکه امکان لری چه دتی دڅوکی دزخم اوانتان سبب شی ۰

د تیونودڅوکی زخم :

دتیونودڅوکی زخم هغه وخت منځ ته راځی چه ماشوم ددی په ځای چه دتی ټوله څوکه په خوله کی ونیسی هغه وچیچی ۰ دسینی دڅوکی زخم په هغه میاندوکی منځ ته راځی چه دسینی څوکی ئی لنډه وی ۰

مخنیوی (وقایه) :

که چیری هغه ښځی چه دسینوڅوکی ئی لنډی وی دامیدواری په وخت کی دخپلوسینوڅوکی دورځی څوځلی دخپلولاسونودغټوگوتوپواسطه وزبیښی د ولادت څخه وروسته به دخپل ماشوم دپاره رودل اسانه اودهغی دزخمی کیدو امکان به ډیرکم شی ۰

علاج :

دامهمه ده چه ددر ددموجودیت سره بایدما شوم ته دشیدوورکول جازی وساتل شی ۰

ـ لمړی ما شوم ته اجازه ورکړی چه دتی دڅوکی هغه خواوروی چه لږه زخمی وی هغه وخت ما شوم ته شیدی ورکول بندکړی چه دتی دڅوکی څخه وینه اوزوه را وځی په داسی حالت کی ترهغی پوری چه دتیونوڅوکی جوړیږی بایدهغه دلاس پواسطه ولوشل شی ۰

کله چه ما شوم دوباره په تی رودلوشروع وکړه بایددی ته پاملرنه وکړ و چه دتی ټوله څوکه په خوله کی ننباسی ۰

دتی دانه یاابسه :

دتی دانه یاابسه دهغه انتان له کبله وی چه دزخمی یاچاودلی تی دڅوکی څخه سینی ته داخلیږی دتی (سینی) دانه په لمړی هفته (اونی) اویادشید و رودلوپه اوله میاشت کی عامه وی ۰

نښی :

دتی یو برخه تودوخه ،سوروالی اوپړسوب پیداکوی اودیر در دناکه وی کله کله دتخرګلاندی لمفاوی غوټی زخمی اوپړسیږی سخته دانه څنی وخت ماتیږی اوزوی تری جاری کیږی ۰

مخنیوی :

سینی بایدپاکی وساتل شی که چیری دتی دڅوکی زخم اویا در دناکه درزونه

زياتوالي وکړي نوماشومته دلږي مودي دپاره ژرژرشيدي ورکړشي همدارنګه دنباتي غوړواستعمال اويادماشوم کريم وروسته دهرځل شيدي ورکولوڅخه ګټوردی ·

علاج :

- ماشومته اجازه ورکړشي دهماغه تي څخه چه ابسه لري شيدي وروی اويادلاسونو پواسطه سينه ولوشل شي ·

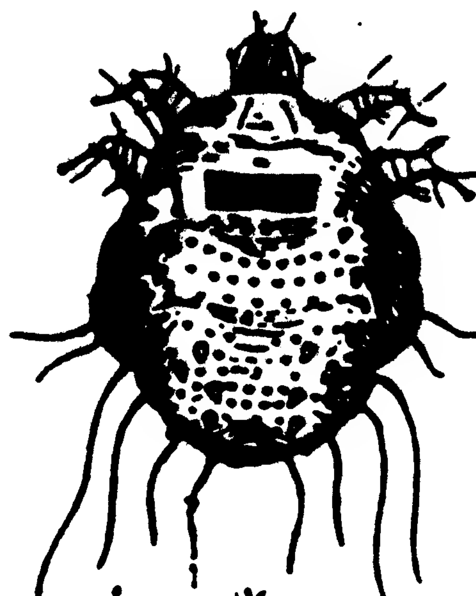
- ددرددکموالي دپاره دسورتکوراويا ديخ دټوټوڅخه کارواخستل شي همدارنګه داسپرين ګولي موثري دی ·

- داکترته مراجعه کول اويادضرورت په صورت کي دانتي بيوتيکواخستل ګټور دی ·

يادګيرنه : که چيري دتي څوکه زخم ولري اويادتي څخه دشيدوسره يوځای وينه اوزوي راوځي ددي تي څخه ماشومته شيدي مه ورکوی ښه داده چه دخپلو لاسونوپواسطه دتي شيدي ولوشي اووئي غورځوی ·

د ماشومانودروغتياساتنه :

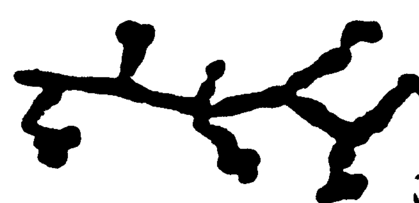
قوي اومناسب خواړه ،پاکوالي (حفظ الصحه) اوواکسينيشن دماشوم دري مهم ساتوونکي (باډي ګارد) شميرل کيږي ·څکه ماشومان صحتمند ساتي اوهغوی دډيروناروغيو څخه ژغوري ·



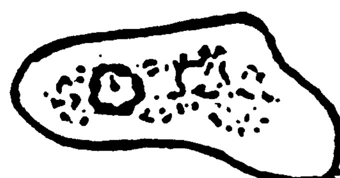
د جرب شبیه حشره



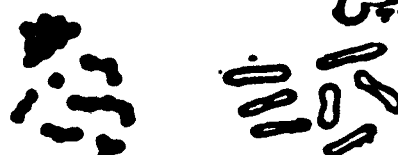
چنګکداره چینجي



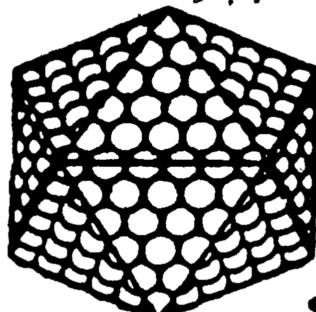
دخولی دپیچیدو شبیه فنګس



امیب
دخولی پیچش سبب



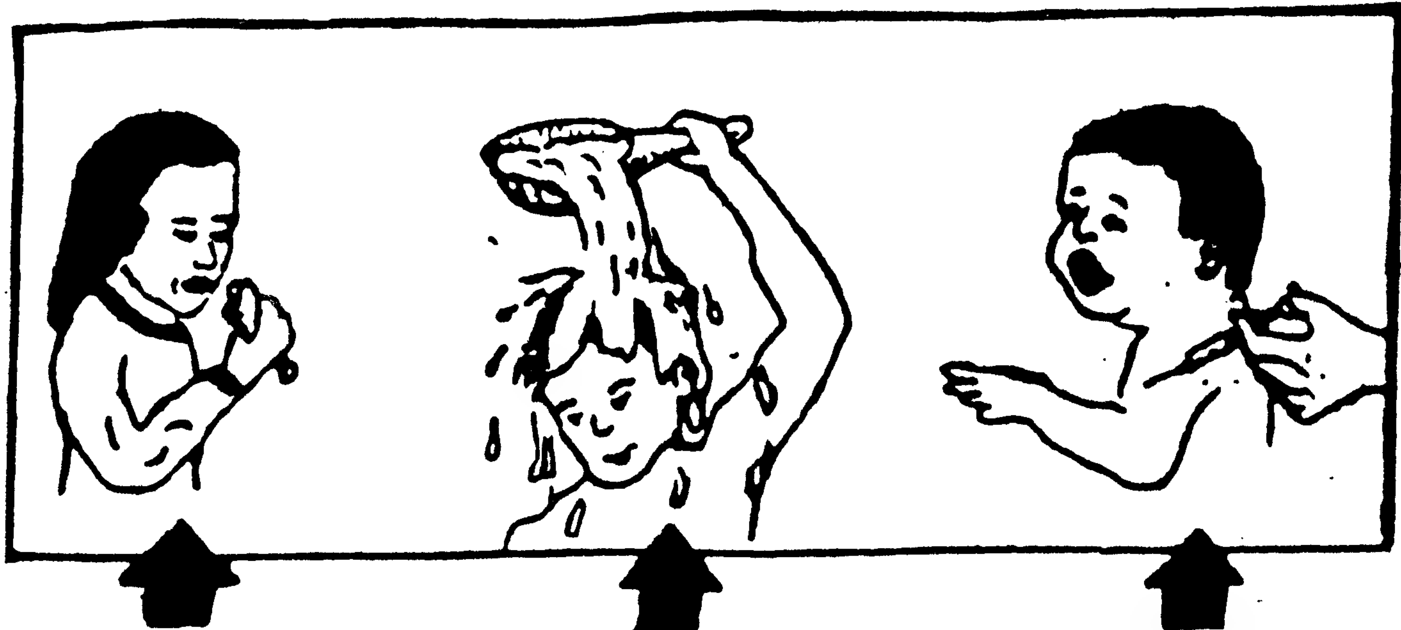
بکتریاوي د ساري ناروغیو سببونه



ویروس نمونه

د شري ، د ماشومانو فلج ، کوی ...... سببونه

دځنی خطرناکه او مضر وارګانیزمونو شکل



۱ـ مناسب اوقوی خواړه :

ترهغه ځایه چه امکان لری ماشومان بایدقوی اوصحی خواړه وخوری ترڅوچه وده وکړی اوناروغه نه شی ۰

د ماشومانودپاره په مختلفوسنونوکی ډیربه خواړه عبارت دی له :

ـ په لومړنیوڅلورومیاشتوکی : یوازی دمور شیدی نه نورڅه ۰

ـ دڅلورمیاشتنی څخه تریوکلنی پوری : دمور شیدی اونورارزښت لرونکی خواړه لکه دکاچغی پواسطه نرمه شوی لوبیا ،هگی ،غوښه ،میوی ،پاخه شوی سابه ،حبوبات اونور ۰

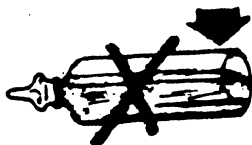
ـ دیوکلنی څخه پورته : دهغی دهروخت خواړه بایدپه پوره اندازه پروتین محافظوی خواړه لکه ویتامینونه ،منرالونه اونورولری ۰

په خاص ډول شیدی ،هگی ،چرگگوړی ،غوښه ،لوبیا ،زړی لرونکی میوی (غوزان بادام) دشیدوڅخه جوړشوی شیان ،میوی اوسابه ۰

- پورته ذکر شوی خواړه باید دزیاتی اندازی انرژی ورکوونکو خواړو سره لکه وریجې، جوار، غنم، کچالوا ونور وسره یوځای ورکړ شی .

بر سیره په هغو خبر وچه پورته ذکر شوی ماشوم باید پوره خواړه وخوری .





- تول میاندی او پلرونه باید پخپلو ماشومانو کې دسوء تغذی نښو ته پاملرنه ولری او تر هغه ځایه پوری چه امکان ولری هغوی ته ښه او با ارزښته خواړه ورکړ شی دپوډری شیدو په واسطه دماشوم تغذی کول ددی سبب ګرځی چه ماشوم ژر ژر اسهال شی چه په اخر دسوء تغذی او شاید دمرګ سبب شی .

۲- پاکوالی (حفظ الصحه) :

که چیری ماشوم، کور او قریه پاکه وساتل شی هغوی به ښه روغتیا ولری دشخصی، کورنی او محیطی حفظ الصحی دتولو اساساتو دمراعت کولو څخه بر سیره باید لاندی ټکی هم په نظر کی وی .

- ماشوم باید ژر ژر ولمبول شی او جامی ئی بدلی کړای شی .

- ماشومان پدی وپوهول شی چه کله سهار له خوبه

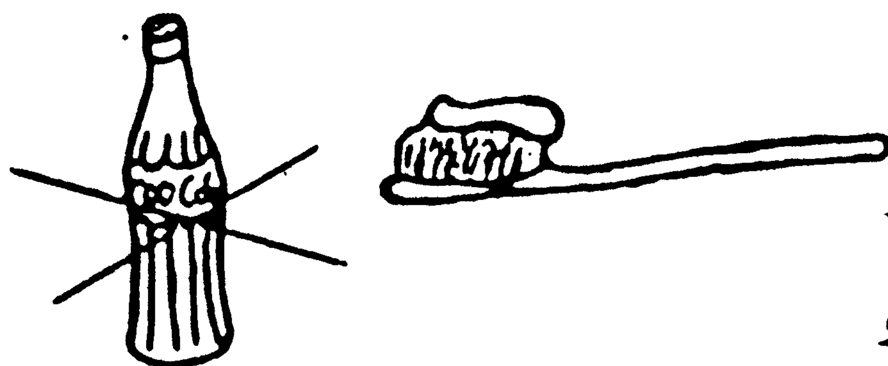
پاڅیزی دحاجت در فع کولوڅخه وروسته اودغذا دخوړ ولوڅخه مخکی خپل لاسونه په اوبوا وصابون پریمنځی ٠



ـ بیت الخلاء جوړ شی اودهغی څخه دکار اخستلو طریقه ما شوم ته وښودل شی

ـ ما شوما ن بایدلوځی پښی ونه ګرځی چپلکی یا بوټونه په پښو کړی ٠

ـ ما شوما ن دغا ښونودبرس کول سره



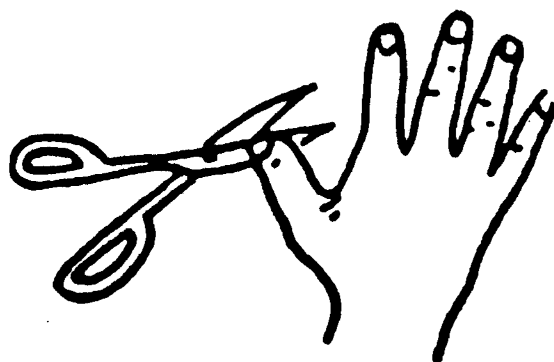
اشناکړی شی

اوډیری شیرینی دخوړلو

اوځنی شربتونودڅښلو

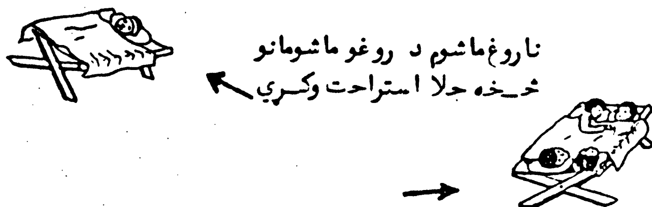
څخه لکه کوکاکولا ،فانتا ،سپرایت

اونوروڅخه مخنیوی وشی ٠



ـ نوکا ن بایدهمیشه لنډوی ٠

- هغه ماشومان چه ناروغه وی او یا زخم، جرب او سپږی ولری اجازه ورنه کړ شی
چه د روغو ماشومانو سره یو ځای ځملی همدا رنگه د هغوی د جامو او بستری څخه
باید روغ ماشومان کار وانه خلی .



- هغه ناروغه ماشومان چه په ساری ناروغیو اخته وی باید ژر تر ژره تداوی کړای
شی تر څو روغ ماشومانو ته د هغوی د ساری ناروغیو د سرایت څخه مخنیوی
وکړی شی .
- ماشومانو ته اجازه مه ورکوی تر څو چتلی او ناپاکه گوتی په خوله کی داخلی
کړی او یا سپی د هغوی لاسونه او مخ وڅټی .



- سپی، چرگان او نور حیوانات باید د کور
څخه بیرون وساتل شی .
- ماشومانو او په خاص ډول نوی زیږیدلی ماشومانو ته باید ایشیدلی اوبه چه سړی
شوی وی ورکړی شی .





۳ـ واکسین کول :

دواکسینو کول ماشومان د ماشومتوب دوخت د یرو ساری ناروغیو لکه توره ټوخله دیفتری، تیتانوس، دماشومانو دفلج، شری او توبرکلوز د شر څخه ژغوری

د (D.P.T) واکسین : د دیفتری، تیتانوس او توری ټوخلی دپاره ۰

دکامله معافیت دپاره ماشوم دری تزریقو ته ضرورت لری : لمړی په دوه میاشتنی کی دویم په دری میاشتنی کی او دریم یو کال وروسته ۰

د پولیو یا دماشومانو دفلج واکسین :

ماشوم ضرورت لری چه د دری میاشتو دپاره هره میاشت یو څاڅکی واکسین وخوری په ګینو هیوادونو کی د پولیو واکسین دلمړی ځل دپاره د تولد لږ وروسته او په ګینو نورو هیوادونو کی کله چه ماشوم دوه میاشتنی شی تطبیقیږی ۰ ښه دا ده چه ماشوم ته دواکسین د ورکولو څخه دوه ساعته مخکی او وروسته شیدی ورنکړ شی ۰



د پولیو د واکسین څاڅکی خوا ږه خوند لری

د (B.C.G) واکسین د توبرکلوز دپاره :

د ښی اوږی د پوستکی لاندی یو زرق صورت نیسی ۰

ماشومان د پیدا ایښت په وخت او یا د پیدا ایښت څخه وروسته په بل هر وخت کی واکسین کیدای شی ۰

په خاص ډول واکسین کول هغه وخت ډیر مهم دی چه دکورنی دغړو څخه یوکس ئی په توبرکلوز اخته وی • واکسین ئی زخم جوړوی او وروسته ئی داغ پاتی کیږی •

دشری واکسین : صرف یوزرق ئی دمنطقی په نظر کی نیولو سره د ۹-۱۵ میاشتو کی تطبیقیږی •

دتیتانوس واکسین : دلویانو او هغه ماشومانو دپاره چه د ۲ اکلو څخه زیات وی ډیر مهم واکسین دتیتانوس واکسین دی • یوزرق هره میاشت ددری میاشتو دپاره ،یوزرق وروسته دیوکال څخه ،اووروسته دهر لسوکالو څخه یوزرق اجرا کیږی • ټول خلك خصوصاً امیدواری میاندی باید دتیتانوس په مقابل کی واکسین شی ترڅو ماشومان ئی دتیتانوس څخه بچ پاتی شی •

خپل ماشومان په وخت واکسین کړی کوشش وکړی چه ټول ضروری واکسینونه هغوی ته تطبیق شی •

دیفتری :



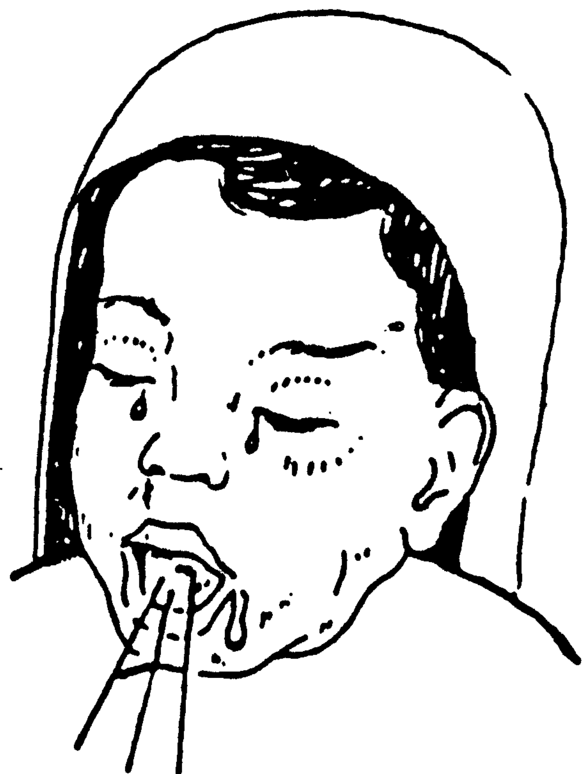
دیفتری لکه دزکام غوندی دتبی ،سرخوږ اودستونی ددرد سره یوځای شروع کیږی امکان لری چه یوه ژیړه پرده چه خړوالی ته نژدی وی په ستونی اویا پوزه اوشونډو کی جوړه شی دماشوم ورمیږ شاید وپړسیږی اوتنفس ئی بد بوی لری •

که چیری ماشوم کی په دیفتری شکمن یاست •

- هغه دنورو څخه جدا په بیله کوټه کی بستر کړی ٠
- ناروغ سمدلاسه روغتیائی مرکزته واستوی ٠
- هغه دی ته وهڅوی چه دتودواوبو غړغره (چه لږ ه مالګه هم ولری) وکړی ٠
- دهغی څخه وغواړی چه په دوامدار ډول دتودواوبو بخار تنفس کړی ٠
- که چیری ماشوم په خفه کیدو (ساه بندیدو) شروع وکړی او رنګئی شین شی په داسی حال کی چه دخپلی ګوتی څخه یوه ټوټه تاوه کړی کوښښ وکړی چه دماشوم دستونی څخه پرده لری کړی ٠
دیفتری یوه خطرناکه ناروغی ده چه په اسانی سره د (ډی ،پی ،تی) واکسین په کولوسره دهغی څخه مخنیوی کیدای شی خپل ماشومان حتماً واکسین کړی ٠

توره ټوخله :

توره ټوخله دهغه ماشوم سره دتماس څخه کوم چه په توره ټوخله اخته دی یو یا دوه اونی وروسته شروع کیږی ٠



توره ټوخله په شروع کی دیوعادی ریزش غوندی دتبی ،ټوخی اودپوزی څخه داوبو دجاری کیدلوسره یوځای وی ٠
ددوه هفتوڅخه وروسته خاص ډول ټوخی شروع کیږی ماشوم څوواری په چټکی سره بیله ساه اخستلوتر هغه وخته پوری توخیږی چه یوه کلوله چسپناکه بلغم ئی دستونی څخه خارج شی او هوا په یولوړ اواز سره دهغی سږوته داخلیږی ٠

- کله چه ماشوم توخیږی امکان لری چه شونډی اونوکان ئی دهواکمبود له کبله شنه شی کیدای شی چه ماشوم د توخی څخه وروسته کانګی وکړی د توخی دفاصلو په منځ کی ماشوم نسبتاً روغ ښکاری • په عمومی ډول توره توخله دری میاشتی اویا ډیر وخت دوام کوی •

دانا روغی په هغه ماشومانو کی چه دیو کال څخه کوچنی وی خطرناکه ده له دی کبله خپل ماشومان په وخت واکسین کړی •

نوی زیږیدلی کوچنی ماشومان د توری توخلی عامی نښی نه ښئ له دی کبله پدی خبره یقینی کیدل چه هغوی په توره توخله اخته دی گران کار دی • کله چه د توری توخلی واقعات ستاسی په سیمه کی موجود وی اویو ماشوم سخت توخی ولری او سترگی ئی پړسیدلی وی سمدلاسه هغه د توری توخلی د علاج لاندی ونیسی •

علاج :

- د توری توخلی په لمړنیو مرحلو کی مخکی له دی چه توخی شروع شی ممکن امپی سیلین یا کوترای مکزازول موثر وی (د دواگانو برخی ته رجوع وکړی) •

ډیره مهمه دی چه دشپږ میاشتو څخه کوچنی ماشومان د توری توخلی دلمړنی نښی په څرگندیدلو سره تداوی شی •

- د توری توخلی په سختو پیښو کی په خاص ډول که توخی ماشوم خوب ته نه پریږدی اویا اختلاج او دسینه بغل نښی څرگندی شی ښه دا ده چه ماشوم روغتیائی مرکز ته واستوی •

ـ دوز ن دكميدوا وسوء تغذي ځخه دمخنيوي پخاطر ما شوم بايد پوره قوي خواړه

وخوري اا ودكانگو ځخه سمدلا سه وروسته په خوراك شروع وكړي ٠

كيداى شي چه د ټوخي له كبله دستر گو په سپينه برخه كي يو روښانه سوررنگه

داغ پيداشي چه علاج ته ضرورت نلري ٠

خپل ماشومان د توري ټوخلي ځخه وژغوري

لمړني واكسين ورته په دوه مياشتني كي وكړي

تيتانوس :

تيتانوس دهغه مكروب پواسطه چه دانسانانو او حيواناتو په غايطه موادوا و

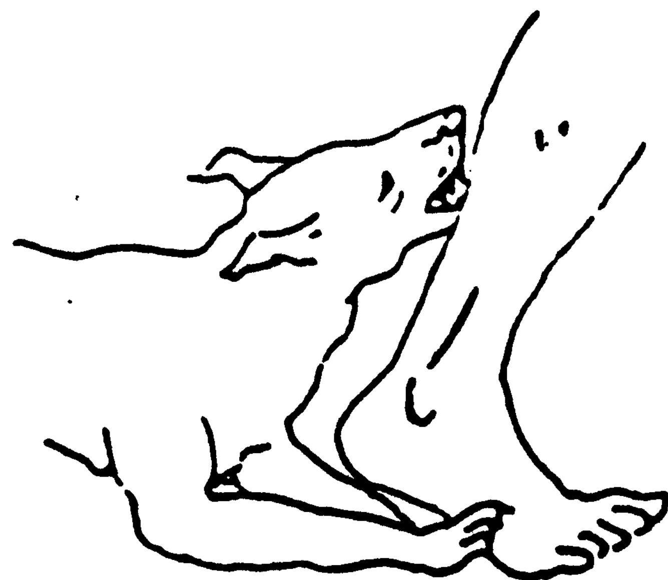
خاوروكي ژوندكوي اودزخم دلاري بدن ته داخليږي منځ ته راځي ٠ ژورا و چتل

زخمونه دتيتانوس سبب كيږي ٠

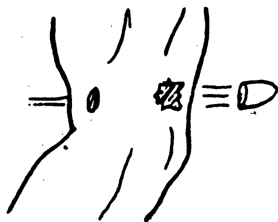
هغه زخمونه چه ډير احتمال لري دتيتانوس سبب شي عبارت دي له :

هغه زخمونه چه دحيواناتو (مخصوصاً سپي) ددارلوله كبله

منځ ته راځي ٠



د چاقو او مردکی زخمونه.



دنا پاکی ستنی پواسطه دغوږ سوری کول.



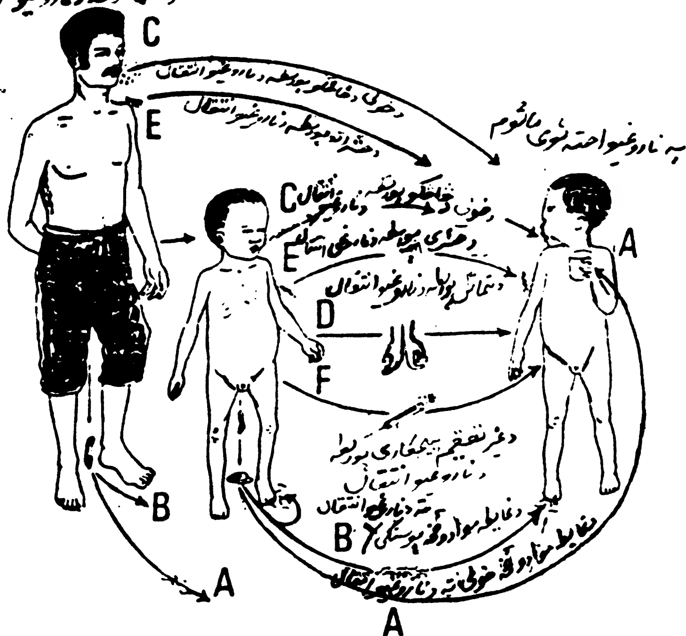
داغزی لرونکی سیم څخه پیدا شوی زخمونه.



هغه زخمونه چه داغزی ،میخ او دونو دهغه څانگو پواسطه چه تیری
څوکې لری
منځ ته راځی.



ساري خطر ناكه ناروغى څنگه انتقال كـــوي :



دساري ناروغيودانتقال طريقي اودهغي دمخنيوي لاري چاري :

خطرناكه اورگانيزمونه په مختلفو طريقوسره ديوسري څخه بل سړي ته انتقال كوي دناروغانودبدن څخه ددي موجوداتودوتلولاري مختلفي دي اودمختلفو طريقـــو له لاري دروغوخلكوبدن ته داخليزي كه چيري ددي خطرناكواورگانيزمونـــــو دانتقال اوسرايت زنځيريالاره په كومه برخه كي پري كړو په حقيقت كي بـه مـــود ناروغيووقايه اومخنيوي كړي وي ٠

دغايطه موادو څخه خولي ته انتقال (A طريقه) :

پەنوی زیږیدلی ماشومانوکی دتیتانوس سببونه :

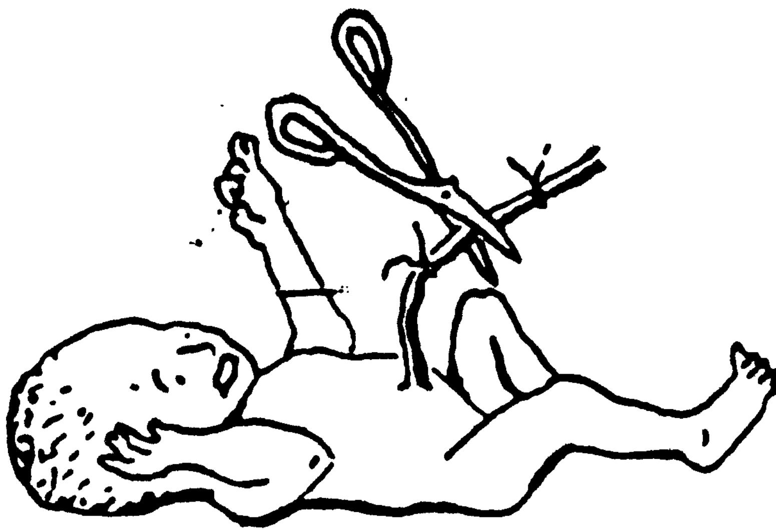
دتیتانوس مکروبونه دهغه پری شوی نوم دلاری چه پەهغی کی حفظ الصحه مراعت شوی نەوی اویا احتیاطی تدبیرونه پەنظرکی نەوی نیول شوی دنوزاد بدن تەداخلیږی .

پەلاندی حالاتوکی دتیتانوس دمنځتەراتلوامکان ډیرزیات دی :

- کەچیری نوم دیوداسی شی پواسطه غوڅ شوی وی چه ایشول شوی نەوی اوپه مکمل ډول نەوی تعقیم شوی .

- کەچیری نوم دماشوم بدن تەنږدی نوی غوڅ شوی .

- کەچیری هغەنوم چەتازەپری شوی وی سخت پوښل شوی وی اووچ ونەساتل شی .



- کەچیری نوم دماشوم دبدن څخه لری پری شوی وی .

پەهغی کی دتیتانوس دمنځتەراتلوامکان زښت زیات دی .

دتیتانوس نښی :

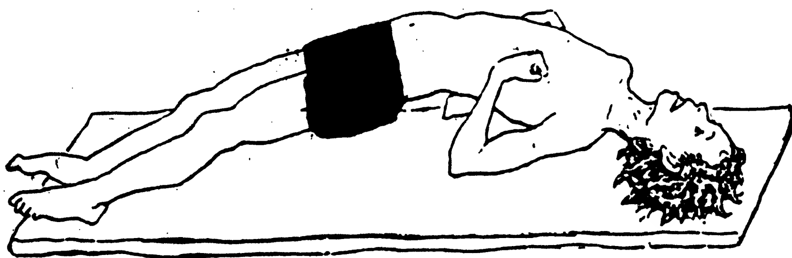
۱- دیومیکروبی شوی زخم شتوالی (ځنی وخت نەشوکولای چەزخم پیداءکړو) .

۲- دخوارووپەتیرولوکی ستونزی .

۳- لښمری دژامنی عضلی اوروستەبیادغاړی اودبدن دنوروبرخو

عضلی شخیزی ۰

۴ـ لومړی دژامنی اوپه اخرکی دټول بدن دردناکه حرکات ۰



حرکت اوتماس اوهمدارنگه اواز اوتیزه رڼا کولی شی چه په ناروغ کی شخوالی (تشنجات) منځ ته راوړی ۰ په نوی زیږیدلی ماشومانوکی دتیتانوس لمړنی نښه دپیدا ښیت ددریمی ورځی څخه ترلسمی ورځی پوری څرگندیږی ماشوم ډیر ژاړی او تی نه شی رودلی په عمومی ډول لیدل کیږی چه غوږ شوی نوم مکروبی شوی دی څوساعته یا څوورځی وروسته دتیتانوس نوری نښی څرگندیږی دلمړنی نښی په څرگندیدوسره دعلاج شروع کول ډیر ارزښت لری ۰

کله چه تیتانوس نښی موجودوی څه وکړو ؟

تیتانوس یووژونکی مرض دی دلمړنی نښی په لیدوسره ناروغ روغتیائی مرکزته واستوی ۰

که چیری دناروغ په لیږدونه کی روغتیائی مرکزته څنډ پیداشی په لاندی ډول عمل وکړی ۰

ـ دزخم یا منتن شوی جرحی دپیداکولو په منظور دناروغ ټول بدن معاینه کړی

زخم‌به‌زوی ولری هغه‌خلاص کړی اوپه‌ایشیدلو اوبو او صابون سره ئی پریمنځی

دزخم څخه‌تولی زوی او چټلی لری کړی رخم دیوانتی سپتیك پواسطه‌پریمنځی

- یومیلون واحده‌پروکائین پنسلین سمدلاسه‌پیچکاری کړی اوهر دولس

ساعته‌وروسته‌هغه‌تکرارکړی ٠که‌چیری پنسلین نلری دیوبل انتی بیوتیك

څخه (لکه‌امپی سلین)کار واخلی ٠

- ترهغی پوری چه‌ناروغ یوڅه‌تیرولی شی هغی ته‌گوټ گوټ اوبا ربارغذاء

لرونکی مایعات ورکړی ٠

- ترهغه‌حده‌پوری چه‌امکان لری ناروغ ته‌لږ حرکت ورکړی اوهغه‌دشراوشورا و

رڼا څخه‌لری وساتی ٠

تیتانوس څنگه‌وقایه‌کیږی :

په‌ډیروښوروغتونونوکی پدی مریضی اخته‌نیم ناروغان مری ٠دتیتانوس

وقایه‌دهغی دعلاج څخه‌اسانه‌ده ٠

- دواکسین کول دتیتانوس دمخنیوی ډیره‌ښه‌لاره‌ده واړه‌ماشومان اولویان

دواړه‌باید واکسین شی ٠دکورنی ټول غړی باید په‌نژدی روغتیائی مرکزکی

واکسین کړی ٠

- هغه‌امیدواره‌میاندی چه‌هغوی ته‌دتیتانوس ضدواکسین شوی وی دا واکسین

به‌انشاالله‌دهغوی ماشومان دتیتانوس په‌مقابل کی وقایه‌کړی ٠

- که‌څوك زخم ولری په‌خاص ډول که‌دازخم ژور او چټل وی باید هغه‌په‌صحیح ډول

پاك کړی شی ٠

ـ په نوی زیږیدلی ماشومانوکی دپاکوالی اوحفظ الصحی مراعت کول دتیتانوس

په مخنیوی کی ډیرارزښت لری ۰

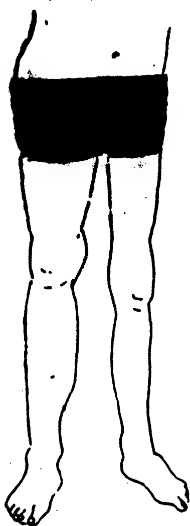
ـ دکوموشیانوڅخه چه دماشوم دنوم دپری کولودپاره کاراخستل کیږی بایـــد

تعقیم کړی شی ۰

نوم بایدلنډپری شی اودشاوخواځای ئی پاک اووچ وساتل شی ۰

دماشومانوفلج (پولیــو) :

پولیودده کلوڅخه په کم وماشومانوکی یوه عامه ناروغی ده ۰



داویروسی انتان لکه دریزش غوندی دتبی ،قی ،او

عضلودردسره یوځای کیږی ۰

ځنی وخت ناروغی په همدی نښونښو پای ته رسیږی مګر

بعضی وخت دبدن یوه برخه کمزوری یافلج کیږ ی

زیاتره وخت پدی فلج یوه یادواړه پښی اختـــه

کیږی دوخت په تیریدوسره فلج شوی لاس یـــا

پښه نری کیږی اولکـــــــــــــــه

دمقابل لاس یا پښـــــــــــــــی

غوندی وده نه کوی ۰

عـــلاج :

کله چه ناروغی شروع شوی وی هیڅ دواهغه دمنځه نشی وړای انتی بیوتیکونه

تاثیرنلری درددپاراسیتامول اویاپه درناکوعضلوباندی دتودتکورپـــه

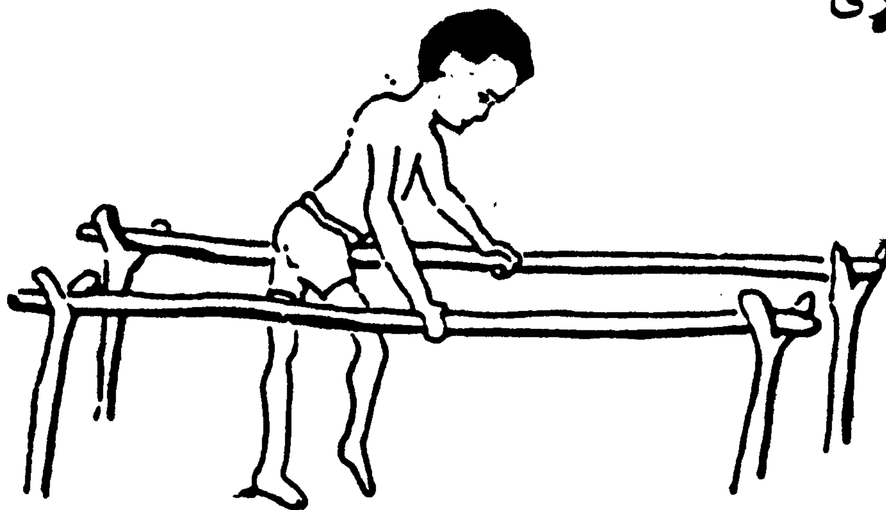
ایښودلو سره ارام کړی ۰

مخنیوی :

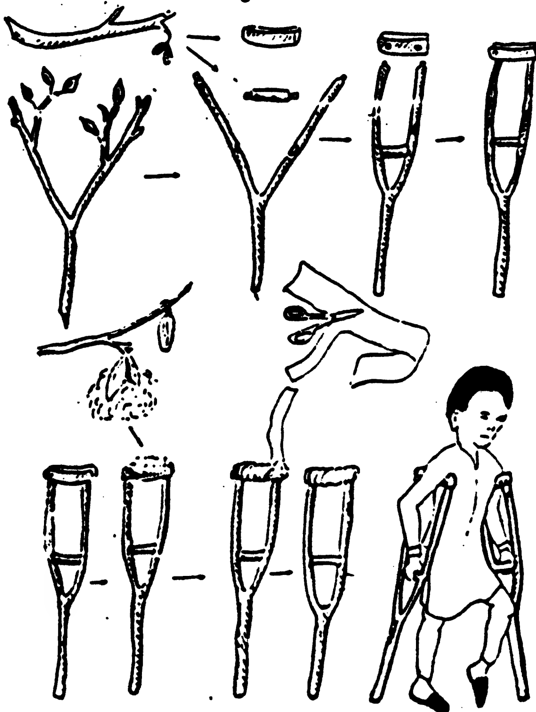
نا روغه ماشوم په بیله کوټه کی دنور وماشومانو څخه لری وساتی مور باید هر ځلی دماشوم سره دتماس کولو څخه وروسته خپل لاسونه پریمنځی دپولیو په مقابل کی دیره ښه ساتنه دهغی واکسین دی ۰

دپولیو دڅاڅکو په استعمالولو سره خپل ماشومان په ۲، ۳ او ۴ میاشتنی کی دپولیو په مقابل کی واکسین کړی ۰

هغه ماشومان چه دپولیو پواسطه فلج شوی وی باید قوی خواړه وخوری اوورزش وکړی ترڅو نوری عضلی ئی قوی شی داول کال په دوران کی کیدای شی چه دعضلی دطاقت یوه برخه بیرته په لاس راشی ۰ دماشوم سره مرسته وکړی تر هغه ځایه چه کولی شی دلاری تلل زده کړی لکه دشکل په شان دوه لرگی په ځمکه کلک کړی ترڅو دهغی پواسطه دلاری تلل زده کړی اووروسته ورته دتخرگ لرگی جوړ کړی ۰



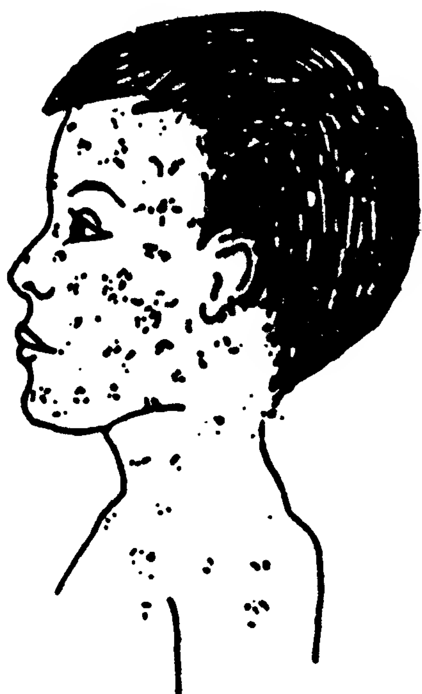
دتخرگدلرگی دجوړولوطریقه :



شــری :

داسختەویروسی ناروغی پەخاص ډول پەهغەماشومانوکی چەپەسوءتغذیا و یاتوبرکلوزاختەوی خطرناکەده ۰ دناروغەماشوم سره دتماس څخەلس ورځــی وروستەدپوزی دبهیدو،دسترگودرداوسوروالی اوټوخی پەنښوسره شــروع کیــــږی ۰

دماشوم ناروغی ورځ پەورځ زیاتیږی کیدای شی چەخولەئی درد منداوماشــوم اسهال وی ۰ وروستەد ۲-۳ ورځودتیریدوڅخه دماشوم پەخولەکی واړه سپیـــــن



رنگەتکی لکەدمالگی دانی ځرگندیږی
دیویادوەورځوځخەوروستەدغوږشاتە
اوپەورمیږباندی لمرنی بخار (سری
سری دانی)ښکارەکیږی وروستەبیاپە
سینەاوبدن اوپەاخرکی لاسونواوپښو
ځرگندیږی وروستەلەهغی چەبخار
ښکارەشی ماشوم پەښەکیدوشروع
کوی ۰بخارتقریبا ۰ترپنځوورځوپوری وی ۰

علاج :

-ماشوم بایدپەبسترەکی استراحت وکړی پەزیاتە اندازەمایعات وچښی اوقوی
خوارەوخوری کەچیری ماشوم تی نەشی رودلای دکاچغی پواسطەورتەشیدی
ورکړی ۰

-دتبی اوناارامی دپارەپاراسیتامول ورکړی ۰

-کەچیری دغوږدرداوسینەبغل ځرگندشی امپی سیلین یاکوترای مکسازول ور
کړی ۰

ددی دپارەچەدشری پواسطەدماشومانودمرگ څخەمخیوی وشی کوښښ وکړی
چەماشومانوتەښەخوارەورکړی ۰کلەچەستاسی ماشومان ۸-۱۴میاشتنی تە
ورسیدل هغوی دشری پەمقابل کی واکسین
کړی ۰

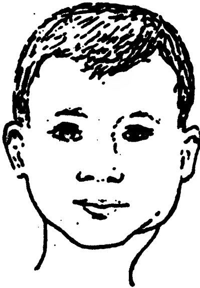
توبرکلوز :

(دتوبرکلوزناروغی ته مراجعه وکـــــــــــــــــــــــــری)

بغتۍ (کله چرك) :

دبغتۍ لمړنی نښی په بغتۍ باندی داخته سړی دتماس څخه ۲-۳ ونی وروستـه

څرگندیږی .



بغتۍ دخولی دوازولواویاخوړلوپه وخت کی

ددرداوتبی سره شروع کیږی . وروسته ددوه

ورگوڅخه دغوږلاندی اویادژامنی پـــــه

زاویه کی یونرم پړسوب پیداکیږی په عمومی

ډول داپړسوب لومړی په یوه خوااووروستـه

په بله خواکی منځ ته راځی .

عـــلاج :

پړسوب تقریبا ۶ لس ورځی وروسته بیله دوا څخه پخپله دمنځه ځی . دتبـــی

اودرد پخاطر دپاراسیتامول څخه کاراخستل کیږی . ماشوم ته نرم اوقوی خواړه ور

کړی اوخوله ئی پاکه وساتی .

اختلاطات :

په لویانو اودیوولسوکلوڅخه په لویوماشومانوکی وروسته دلمړی هفتـــــی

څخه امکان لری چه دمعدی دردپیداشی . اویاپه نارینه وکی دخصیوپه برخه اوپـه

ښځوکی په تیونوکی دردناکه پړسوب پیداشی . هغه څوك چه پدی ډول پړسوب

اخته شوی وی بایداستراحت وکړی اوددرداوپړسوب دکموالی پخاطردی پـــــه

هغی دیخ خلتی اویا په یخوا وبوکی لمدی شوی توتی کیـزدی •

کوچکی (اب چیچك) :

داویروسی ناروغی پدی ناروغی باندی داخته ماشوم سره دتماس په اثر ۲-۱۳ ونی وروسته په ماشومکی شروع کیږی •

نښـــی :

داغونه





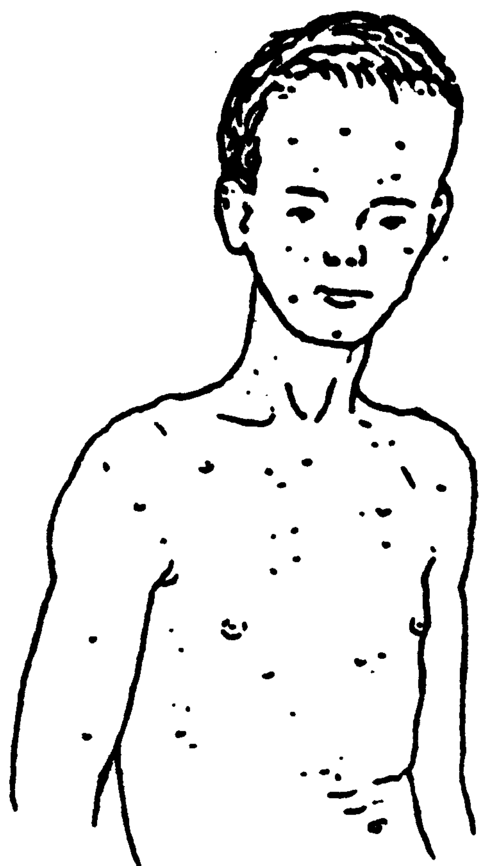
تنباکـــی





اوارچق





په شروع کی یوشمیر زیات کوچنی اوسره - داغونه چه خارښت ورسره وی څرګندیږی داغونه په بخاریاکوچنیوتنباکوباندی چه چوی اوپه اخرکی ارچق ( ) جوړوی بدلیږی په عمومی ډول دانښـــی لمړی په بدن اوبیا په صورت ،لا سونوا و پښوښکاره کیږی کیدای شی چه داغونـــه تنباکی اوارچق په یووخت موجودوی •تبه معمولا ًلږه وی •

عــــــلاج •

داانتان په یوه اونی کی دمنځه ځی ماشوم هره ورځ په تودواوبوا وصابون پریمنځی دخارښت داراملودپاره ناروغ ته دکلورفینیرامین ګولی ورکړی (ددرملوبرخی ته مراجعه وکړی) دماشوم نوکان ډیرلندپری کړی •که چیری ارچق منتن شـــی جنشن ویولیت پری ووهی یاانتی بیوتیك ملهم استعمال کړی •



O.R.T د نس ناستي د علاج ډېره ښه لار

ګنی خطرناکه ژوندی موجودات (اورګانیزمونه) لکه داسهال او پیچش عامل محرقه، پولیو، ډول ډول چینجی او نور په کولمو کی ژوندکوی او په غایطه موادوکی دبدن څخه خارجیږی له دی کبله غایطه مواد ډیر خطرناك دی داعوامل معمولاً د ناپاکو ګوتو په واسطه دخوړو او وبوسره یوځای بدن ته داخلیږی .

دانتقال داطریقه دلاندی تدبیرونو په واسطه پری کیږی او په نتیجه کی دمربوطه ناروغیو دسرایت څخه مخنیوی کیږی .

۱ـ دحاجت درفع کولو څخه وروسته او دخوړو دتهیه کولو او خوړلو څخه مخکی په اوبو او صابون سره دلاسونو پری منځل .

۲ـ دضرورت درفع کولو دپاره دبیت الخلاء څخه کاراخیستل .

۳ـ دغایطه موادو په وسیله داوبو او غذائی موادو دچټلیدو څخه مخنیوی .

دغایطه موادو څخه پوستکی ته انتقال (B طریقه) :

دځینو چنجیو هګی دغایطه موادو سره یوځای خارجیږی او په لنده خاوره کی په لاروابدلیږی او دلوڅو پښو دلاری بدن ته ننوزی چنګګلرونکی یا وینی څښونکی چینجی چه (دوینی دډیرکموالی سبب ګرځی) په همدی توګه انتقالکوی .

ددی طریقی دانتقال دمخنیوی لپاره باید :

۱ـ دحاجت درفع کولو لپاره باید صرف دبیت الخلا څخه استفاده وشی په هرځای کی باید حاجت رفع نشی .

۲ـ تل باید څپلی اویا بوټونه استعمال شی .

دخاځکوپواسطه‌انتقال (C طریقه) :

کله‌چه‌کوم‌شخص‌دتنفسی‌لاری‌په‌کومه‌ناروغی‌اخته‌وی‌نودتوخی‌یاپرنجی‌پوخت کی‌یوځه‌خاځکی‌چه‌داورگانیزمونولرونکی‌وی‌هواته‌خپریزی‌چه‌ددی‌ککړی‌هواپه تنفس‌کولوسره‌ناروغی‌نوروته‌سرایت‌کوی (شری ،زکام ،توبرکلوز ،سینه‌بغل اونور)په‌همدی‌توگه‌سرایت‌کوی ۰

ددی‌ډول‌انتقال‌مخ‌نیوی‌یوه‌اندازه‌گران‌کاردی‌ولی‌دلاندی‌تدبیرونوپواسطه‌ئی په‌زیاته‌پیمانه‌سره‌مخ‌نیوی‌کیږی ۰

۱- دتوخی‌اوزکام‌دناروغیوپه‌وخت‌کی‌خولی‌ته‌دستمال‌نیول ۰

۲-په‌هرهرځای‌کی‌بایددبلغمودتو کولوځخه‌ځان‌وژغورل‌شی ۰

۳-په‌تنفسی‌ناروغیواخته‌کسان‌بایددنوروخلکوسره‌دنږدی‌والی‌ځخه‌ځان وژغوری ۰

دتماس‌پواسطه‌انتقال (D طریقه) :

هغه‌خطرناک‌اورگانیزمونه‌چه‌دپوستکی‌دپاسه‌وی‌دتماس‌دلاری‌انتقال‌کوی ۰ گنجی‌توپ (پلک)مرداردانی ،دماشومانوگنجی‌توپ‌اودپوستکی‌ځنی‌نورانتانات په‌همدی‌طریقه‌سرایت‌کوی ۰

ددی‌ډول‌انتقال‌دمخ‌نیوی‌دپاره‌باید :

۱-دجامواوپوستکی‌حفظ‌الصحه‌مراعت‌شی ۰

۲- دناروغ‌ددست‌پاک‌اوروی‌پاک‌ځخه‌بایدنورڅوک‌استفاده‌ونکړی ۰

۳- دزخمونودپاکولوسامان‌اووسایل‌بایدپاک‌اوتعقیم‌اوسی ۰

دحشراتوپواسطه‌انتقال (٤ طریقه) :

حشره دناروغ وینه چښی اودچلوپوخت کی دناروغی عامل (سبب)نوروتـــــه انتقالـــــــوی ٠

دملا ریاناروغی‌په‌همدی‌طریقه‌سرایت‌کوی ٠سالدانه (لشمانیا)دخـــــاورو (خاکی)دغوماشی‌اوحمای‌لکه‌دار (تاپی‌لرونکی‌تبه)دسپږی‌پوسیله‌انتقـــال کوی ٠

ددی‌ډول‌ناروغیودسرایت دمخ‌نیوی‌دپاره‌باید :

۱ـ په‌کورونوکی‌دپوډرودشیندلوپه‌برخه‌کی‌بایدملا ریادپروگرام‌سره‌مرستـــه وشـــــــــــــــی ٠

۲ـ پدی‌ناروغیواخته‌کسان‌بایدتداوی‌شی ٠

۳ـ دغوماشودچلوڅخه‌بایدځان‌وساتل‌شی (جالی‌یاپشه‌خانه‌استعمال‌شی)

دستنی‌اوپیچکاری‌پواسطه‌انتقال (۴ طریقه) :

په‌هغه‌صورت‌کی‌چه‌ستنی‌اوسورنج‌تعقیم‌نشی‌کیدای‌شی‌چه‌خطرناك‌اورگانیز مونه‌دستنی‌پواسطه‌بدن‌ته‌ننوزی ٠ابسی (دانه)اوبوډول‌ژیړی‌دناپاکی‌ستنـــی پواسطه‌مینځ‌ته‌راځی ٠

دایدزدوژونکی‌ناروغی‌دسببونودجملی‌څخه‌یوهم‌پدی‌ناروغی‌باندی‌دککــــړی ستنی‌په‌وسیله‌پیچکاری‌کول‌دی ٠

ددی‌پرابلمونودمخنوی‌په‌خاطرباید :

۱ـ دپیچکاری‌سامان‌اووسایل‌ښه‌تعقیم‌شی ٠

په پورتنیو ذکر شوو وقایوی تدبیر ونو سربیره یو څه نور تدبیرونه هم شته چــــــه
دهغی په اجراء کولو سره بدن مقاومت پیداکوی که چیری په احتمالی ډول انتانات
بدن ته داخل شی نو وجود دهغوی زیان رسونکی اغیزه له مینځه وړی چه دا تدبیرونه
عبارت دی لـــــــه :

۱ـ دتوبرکلوز ، پولیوتیتانوس ، دیفتری ، توری ټوخلی او شری په مقابل کــــــــــی
دماشومانو واکسین کول ۰

۲ـ ښه خواړه

نرسنـــــــــــــــګ

نرسنګ دناروغانو دجدی پالنی څخه عبارت دی او نرس هغه مسلکی شخص دی چــه
دډاکتر ټولی لارښوونی او هدایات دناروغانو دپالنی په برخه کی عملی کوی ۰

دناروغ پالنــــــــه :

ناروغی بدن کمزوری کوی د روغتیا دوباره په لاس راوړل خاص مراقبت او پالنی تـــه
ضرورت لری ۰

ناروغ ته لازمه پاملرنه او دهغی مکرر پالنه د
علاج مهمه برخه شمیرل کیـــــــــــــــــزی

همیشه داروته ضرورت نه پیښیزی ناروغ ته لازمه پاملرنه او دهغی ښه پالنه دډیـــــر
ارزښت لرونکـــی
دی ۰

دښځپالنی اساسات عبارت دی له :

۱ـ دناروغ راحت ساتل

۲ـ دمایعاتو ورکول

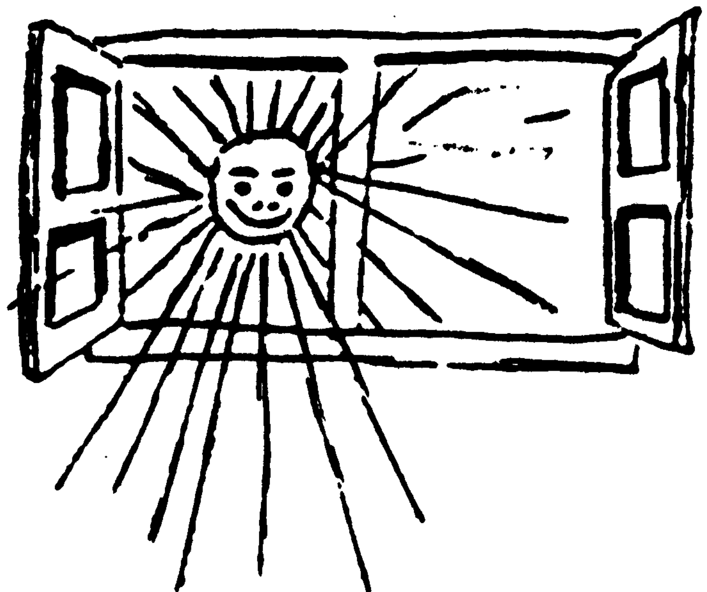
۳ـ دناروغ حفظ الصحی ته پاملرنه

۴ـ ښه خواړه

۵ـ دحیاتی نښو (علامو) کنترول

۱ـ دناروغ راحت ساتل :

ناروغ باید په یوداسی راحت ځای کی چه هلته شروشور کم وی ،او تازه هوا ، او پوره رڼا ولری استراحت و کړی؛



ناروغ باید دزیاتی یخنی اویا ډیری تودوخی څخه لری وساتل شی ۰

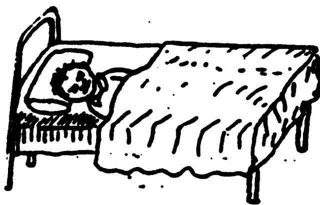
که چیری هوا سړه وی اویا ناروغ لړزه ولری ۰

نو په یوه کمپله اویا بړستن کی

ئی پټ کړی ۰

که چیری هوا گرمه وی اویا ناروغ تبه ولری باید په هیڅ صورت

پټ نه کړی شـــــــی ٠





۲ـ مایعات :

په هر دول نا روغی کی خصوصا ٬که تبه او یا اسهال موجود وی نا روغ په زیاته انـــد ازه مایعات و چښی لکه اوبه ٬چای ٬دمیوی اوبه ٬دسابو اوبه او نـور ٠



۳ـ شخصی حفظ الصحه :

دا خبره دزیات ارزښت لرونکی ده چه نا روغ بایـــــــــــــــــــــد پاک وساتل شی او هره ورځ ولمبول شی که چیری هغه پـــــــــــدی

وکـــــــــړی ٠

صحی اساسی کارکونکی ته دهغه دکار په مقابل کی تنخوا ورکول کیـــــــــــــزی ٠

۱۴ **دصحی اساسی کارکونکودروزنی څرنگوالی :**

دصحی اساسی کارکونکودروزنی څرنگوالی په لاندی ټکوپوری اړه لری ٠

۱ـ هغه وظیفی چه هغوی ته سپارل کیږی ٠

۲ـ هغه روغتیائی مشکلات چه بایدحل شی ٠

۳ـ دمملکت یا دهغی ځای دپرمختگ درجه چه هغوی بایدهلته کار وکړی ٠

۴ـ دتحصیل (زده کړی) درجه ٠

په مخ په ترقی هیوادونوکی دصحی اساسی کارکونکودروزنی دپروگرام موده پــــه

اوسطډول د (۸) هفتوپه حدودکی ده لاکن داموده زمونږ په اسلامی هیـــــــوا د

افغانستا ن کی دجهادی شرایطوپه نظرکی نیولوسره اوږده شوی او (۱۲) هفتــی

قبوله شوی ده ٠

دتدریس شوومهارتونودبررسی په خاطراودنوومهارتونودزده کړی دپـــــار ه

دریفرشرکورسونودایرول یوضروری کار دی داکاربایدیوی منظمی برنامی پــــه

جوړولوسره عملی شی ٠

دصحی اساسی کارکونکووظیفی :

دصحی اساسی کارکونکومسئولیتونه اووظیفی هم دروغتیا دمواظبت (پالنـــی)

اوهم دمحل دانکشاف سره سروکار لری مگردی ته بایدمتوجه واوسو هغه چه داصحی

اساسی کارکونکی ئی اجرا ءکوی بایددهغه مهارتونوپوری تړلی وی کوم چه دوی د

اندازه سره ناروغه وی چه دبستر څخه نه شی وتلی باید دیواسفنج یا پاکـــــــی

توتی اوگرم هوا وبو پوسیله پاك شی ٠



دناروغ جامی روجائی او دبستری نوری برخی باید پاکی وساتل شی ٠

دخوړو څخه پاتی شوی توتی باید دبستر څخه لری کړی شی هغه څوك چه دیـــــــر

ناروغه وی او پخپله نشی کولی چه په یوازی ډول په بستره کی په یوا ړخ واوړی بایـــد

هره ورځ څو واری دهغه سره مرسته اوشی ترڅو په بستره کی خپل وضعیت تغیـــــر

کړی چه دا عمل دبستر دزخمونو دپیداکیدو څخه مخ نیوی کوی ٠

۴ـ تغذیه خواره :

که چیری ناروغ دکوم ډول غذا ء دخوړلو میل ولری باید ورکړ شـــی ٠

ډیری ناروغی کوم خاص ډول پرهیز ته ضرورت نلری ٠

ناروغ سړی باید په زیاته اندازه مایعات ،دبدن جوړونکی خواړه (پروتیـــــــن)

اومغذی خواړه لکه شیدی ،پنیر ،سابه اومیوی وخوری ٠

که چیری ناروغ دیر ضعیف شوی وی عین خواړه ورته ورکړی ۰مگـــــر دښوروا په شکل اودمیوی اوبه ۰



انرژی ورکونکی خواړه چه په مایع دول جوړ شوی وی هم مهم دی انرژی ورکونکـــــی خواړه عبارت دی له :

وریجی ،غنم ،جوار ،کچالوا ونورپدی خوړوکی دیوه اندازه بوری اویا غوړ وور زیاتول دهغی طاقت زیاتوی که چیری ناروغ ونشی کولی چه ډیر خواړه وخوری بایـــــــد هغه دخوز ومایعاتــــوڅکلوته وهڅوی ۰

۵ـ حیاتی نښی (علامی) :

حیاتی نښی عبارت دی له نبض ،دتودوخی درجه ،تنفس ۰

الف : نبض (دزړه ضربان) :

دنبض دنیولو دپاره خیلی گوتی (لکه څنگه چه په رسم کی ښــــــــــــود ل

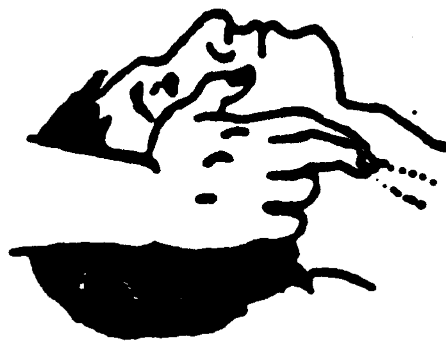
شویدی دلا س په بندکیږ دی (دنبض دنبولودپاره دخپلی غتی گوتی څخه کارمـــه

اخلـــــــــی ٠



که چیری مونبض دلا س په بندکی پیدانکړ دهغی داحسا س کولودپا ره خپلی گوتـــی

په ورمیږکی (دحنجری تر څنګه)کیږ دی ٠



اویاکولا ی شی چه خپل غوږ را سا ء دنا روغ په سینه باندی کیږ دی اودزړه ضربــــا ن

واوری ٠



دنبض شمیر ،قوت او نظم ته پاملرنه وکړی که چیری ساعت لری نو په یوه دقیقه کی

هغه وشمیری ۰

دا ستراحت په حال کی طبعی نبض :

لویـــــــان : له (۶۰) څخه تر (۸۰) واره پوری په یوه دقیقه کی ۰

ماشومـــــان : له (۸۰) څخه تر (۱۰۰) وارو په یوه دقیقه کی ۰

کوچنی ماشومان : له (۱۰۰) څخه تر (۱۴۰) واره پوری په یوه دقیقه کی ۰

که چیری ساعت نلری په تقریبی ډول کولای شی چه دناروغ دنبض شمیر دخپل نبض سره دمقایسه کولو په وسیله پیدا ءکړی خودقیقی استراحت وکړی او بیا خپل نبض دناروغ دنبض سره مقایسه کړی په غیر له هغی به ستاسی نبض دستړتیا په حالت کی چټک وی ۰

نبض دورزش ،تبی ،عصبانیت (قهر وغصه) ویری او سخت در دپه وخت کی چټک کیږی ۰ دیوی عمومی قاعدی په ډول دتبی پوخت کی دسانتی گرید دیوی درجی تودوخی دزیاتوالی په مقابل کی نبض په یوه دقیقه کی (۲۰) واره زیاتیږی کله چه یوشخص ډیر ناروغه وی دهغه نبض همیشه وشمیری او دتودوخی د درجی او تنفس داندازی سره ئی یوځای ولیکی ۰

ب : تنفـــس :

دهوا ءڅخه داکسیجن اخیستل او دسږو څخه دکاربن دای اکسایدوتل دتنفس یوه عملیه شمیرل کیږی ۰

په طبیعی حالت کی دتنفس اندازه په لاندی ډول ده ۰

۱ـ په لویانو او لویو ماشومانو کې په یوه دقیقه کې له (۱۲) څخه تر (۲۰) واره پورې

۲ـ په ماشومانو کې په یو دقیقه کې له (۲۰) څخه تر (۳۰) وارو پورې ۰

۳ـ په نوي زیږیدلی ماشومانو کې د (۳۰) څخه تر (۴۰) وارو پورې ۰

ج : د تودوخې درجه :

داعموماً ده و بنیار تیا خبره ده چه د ناروغ د بدن د تودوخې درجه حتی که تبه هم نوی

اندازه کړو که یو سړی د یر ناروغه وی د هغه د بدن د تودوخې درجه لږ تر لږه په ورځ کی

څلور ځله اندازه او ولیکی ۰

که ترمامیتر (حرارت سنج) نه لری نو د ناروغ د بدن د تودوخې درجه په تقریبـــــی

دول په دی دول هم معلومولای شی چه د خپل یو لاس شا د ناروغ په تندی او د بل لاس ـ

شا په خپل تندی او یا د کوم بل روغ سړی په تندی کیږدی ۰

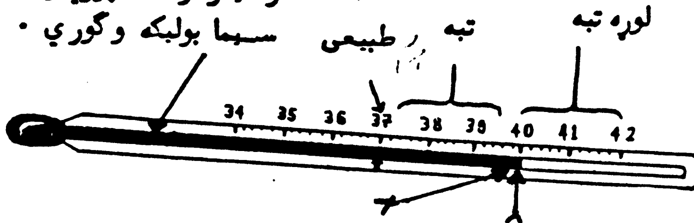
پدی ترتیب که ناروغ تبه ولری نو تاسی به په ښکاره فرق احساس کړی ۰



يوترماميتر (حرارت سنج) بايدڅنګه استعمال كړو:

دناروغ دبدن دتودوخې درجه په ورځ كې څلور ځله اندازه اوو ليكـــــــــــــــي

١ـ ترماميتر څنګه لوستل كيږي ؟ (هغه ترماميترچه دسانتي ګيريدپواسطـــه درجه بندي شوى) ٠



نوموړي تب سنج ٤٠ درجې دسانتي ګيريدښئي ٠

په هغه نقطه كې چه دسيمابوليكه دريږي د تودوخې درجې ښئـــــــي ٠

دتودوخې درجه بايدڅنګه اندازه شي ؟



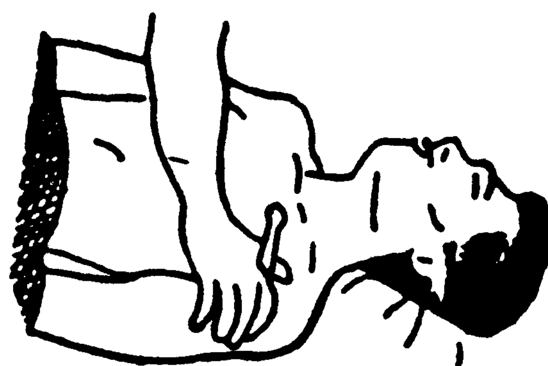
١ـ ترماميترپه اوبو اوصابون او يابل انتي سپتيك پاك كړى ٠

ترماميترته ترهغه وخته پورى ټكا ن وركړى چه دسيمابوليكه د ٣٦ درجې څخه ښكته لاړه شي ٠

۲ـ ترمامیتر دژبی لاندی (خوله بایدتړلی وی)کیږدی ۰

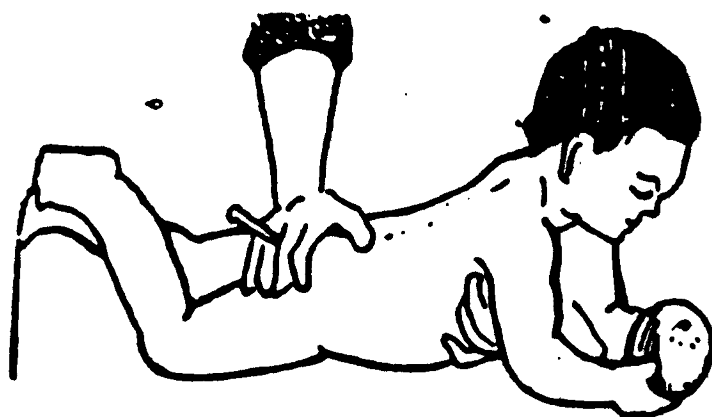


که چیری دترمامیتر دماتیدوخطر موجودوی دتخرگ لاندی کیښودل شـــــــی ۰



اویا ډیرپه احتیاطسره دماشوم په مقعد (ترمامیتربایداول لنده اویا غوړ شـــــــی)

داخل کـــــــړی ۰



که‌چیری نا روغ بی هوشه‌وی ترمامیتر ورته‌په‌تخرگیا معقدکی کیـــــــــزی ٠

۳- ترمامیتر ددری یا څلور دقیقو دپاره پریږدی ٠

۴- وروسته‌ئی ولولی (دتخرگ ددتودوخی درجه‌نسبت خولی ته‌ټیټه‌او دمقعدلږه لوړه‌وی ٠

۵- ترمامیتر په‌اوبو او صابون سره‌پریمینځی ٠

دپیچکاریو په‌بارمکی لازم احتیاط او لارښوونی :

اکثره‌وخت پیچکاریو ته‌ضرورت نه‌وی زیاتره‌ناروغی چه‌طبی علاج ته‌ضرورت لری دهغه‌درملو په‌واسطه‌چه دخولی دلاری خوړل کیږی په‌هماغه‌ښه‌والی او حتـــــی دپیچکاریو په‌نسبت ډیرښه‌تداوی کیږی ٠

پیچکاری په‌څلور وطریقو اجراءکیږی :

۱- په‌پوستکی کی ۲- دپوستکی لاندی ۳- په‌عضله‌کی ۴- په‌وریدکی (دروغتیائـــــی اساسی کارکونکو دپروگرام جزندی) ٠

ددارو پیچکاری کول دهغی دخوړلو په‌نسبت ډیرخطرلری

څه‌وخت باید پیچکاری ونکړو :

- په‌هغه‌صورت کی چه‌یولازمه‌طبی مرسته‌ژرترژره‌ترلاسه‌کیدای شی باید هیـــح وخت پیچکاری ونکړی ٠

- هیڅکله‌دهغه‌ناروغیو دپاره‌چه‌سختی نه‌وی پیچکاری مه‌کوی ٠

- هیڅکله‌دریزش او زکام دپاره‌دپیچکاری څخه‌کارمه‌اخلی ٠

- هیڅکله‌داسی یو درمل چه‌هغه‌ستاسی دعلاج لاندی ناروغ ته‌توصیه‌شوی نه‌وی مه

پیچکاری کوی ٠

ـ هیڅکله داسی یوه دوائی چه نه ئی پیژنی او یا دهغی په احتیاطی تدبیر ونونــــه

پوهیږی مه پیچکاری کوی ٠

خطرونه او لازم احتیاط:

دهری دوا د پیچکاری کولو خطرونه :

١ـ انتان : چه دستنی سره دمکروبونو داخلیدوله امله منځ ته راځی ددی دپاره

دانتان امکان کم شی باید پام لرنه وکړی چه ټول شیان کاملا ٠ پاك وی ٠

داخبره دپیر ارزښت وړده چه مخکی له پیچکاری کولو باید سرنج او ستن وجوشول

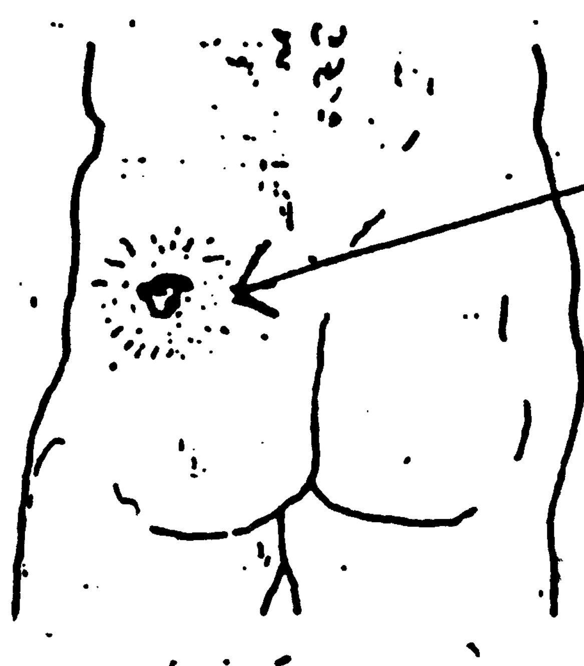
شی او وروسته له جوش کولو باید کوشش وکړی چه دستنی څوکه دستاسی دگوتو او یا

کوم بل شی سره تماس ونکړی همیشه باید ستنه دهرځل پیچکاری کولو څخه مخکی

خصوصا ٠ که یوه ستنه دڅو نفرو د پیچکاری کولو دپاره استعمالیږی جوش شــی ٠

دپیچکاری کولو په برخه کی باید لازمی لارښوونی په دقت سره عملی کـــــــــړی

دیوی ابسه نمونه چه دنا پاکی پیچکاری پواسطه منځ ته راغلی ده ٠



۲ـ الرژیك یازهری عکس العمل:

دپیچکاری کولوڅخه مخکی دهغه عکس العملونوپیژندنه چه ممکن دیوی دواپه واسطه پهمنځ ته راشی اودلازمولا رښوونومراعت کولډیرارزښت لری که چیر ی یوه ذلا ندنیوالرژیکی یازهری علاموڅخه ښکاره شوه ۰ناروغ ته دوهمځل هماغه دوایادهغی مشابه دوائی مه ورکوی ۰

- لړمی اوخارښت
- پرسوب دبدن پههره برخه کی چه وی ۰
- دتنفس ستونزی (مشکلات)
- دشاك علامی
- دسرګرځیدل اوزړه بدوالی (قی کول)
- دلیدلوستونزی
- دغوږونوکرنګاری یاکوڼوالی
- دشاښخت درد
- پهادرارکولوکی مشکلات



صحی اساسی کارکونکودزده کړی په کورسونوکی زده کړی دی دوی باید دخپلی زده کړی حدونه تشخیص کړی او دهمغه حدونو په چوکات کی کار او فعالیت وکړی

داکارکونکی باید دخلکو هغه روغتیائی مشکلات حل کړی کوم چه ډیر عاجل او عام وی ۰ د نورو هغه مسائیلو او مشکلاتو حل کول دکوموسره چه داکارکونکی مخامخ کیږی د دوی دعملی او مسلکی صلاحیت څخه بهرکاردی ۰

صحی اساسی کارکونکی باید تل په یادولری چه نشی کولای په یوازی ډول سره کار وکړی هغوی باید دیو روغتیائی سیستم په داخل کی کار وکړی او دپوهو روغتیائی کتونکوپوسیله ورته لارښوونه وشی ۰

روغتیائی اساسی کارکونکی باید دمنطقی او سیدونکی دی ته وهڅوی چه په مربوطه کارونوکی دخلکو دژوند دشرایطو د ښه والی او اصلاح سره مینه پیداءکړی او دخپله ځانه ابتکار (نوی والی) وښائی ۰

داکارکونکی باید تل دی خبری ته متوجه وی چه څنګه کولای شی په ډیرکم خرڅ او دمحلی منابعو څخه په ګټه اخستلو سره داسی یوکار مخکی یوسی چه ګټور وی ۰

یوروغتیائی کارکونکی باید پدی یوه وی چه یوازی دروغتیاتامین د دوی دروغتیائی برخی مسئولیت نه دی بلکه دنوروبرخوسره لکه په فرهنګی برخه کی ،دکرنی په برخه کی ،دعامه خدمتونو په برخه کی ،دلاروپه جوړولو کی او مخابراتوکی مرسته کول هم ضروری ده ۰

زمونږ په هیوادافغانستان کی دروغتیائی پرابلمونو په نظرکی نیولوسره دروغتیائی اساسی کارکونکو وظیفی په لاندی ډول خلاصه کیږی ۰

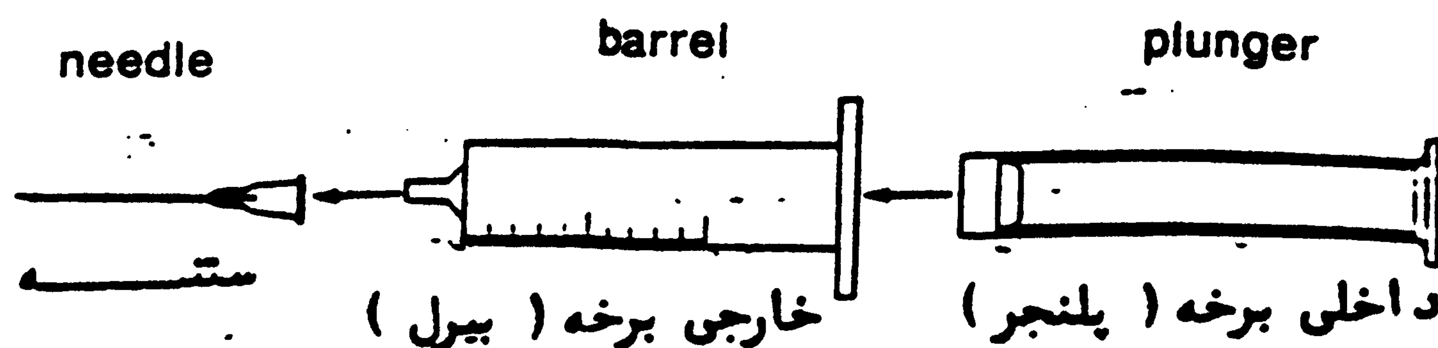
سرنج (پیچکاری) :

دپیچکاری کولو عملیه دیوی الی پواسطه اجرا ءکیږی چه دسرنج په نوم یادیږی او سرنج ددری برخوڅخه جوړ شویدی •

۱ـ دسرنج بیرونی برخه یابیرل •

۲ـ دسرنج دننني (داخلی)برخه یا پلنجر

۳ـ ستن •



دپیچکاری کولودپاره دسرنج دتیارولوطریقه :

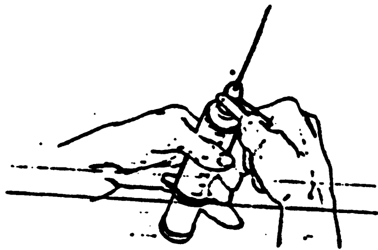
۱ـ دسرنج مختلفی برخی جدا ءکړی •

سرنج اوستنه د (۱۵)دقیقولپاره وجوشوی

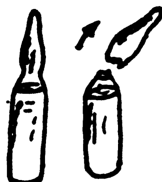


۲ـ بیلدی چه دستنی سره تماس وکړی اوبه ئی توی کـــــــــــــــړی •

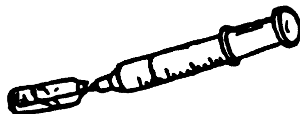
۳- دیوپنس په ذریعه دستنی لاندینی برخه دسرنج سره یوځای کړی ۰



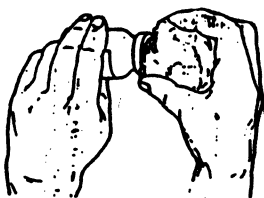
۴- دمقطر واو بوامپول ښه پاك او سرئی مات کړی ۰



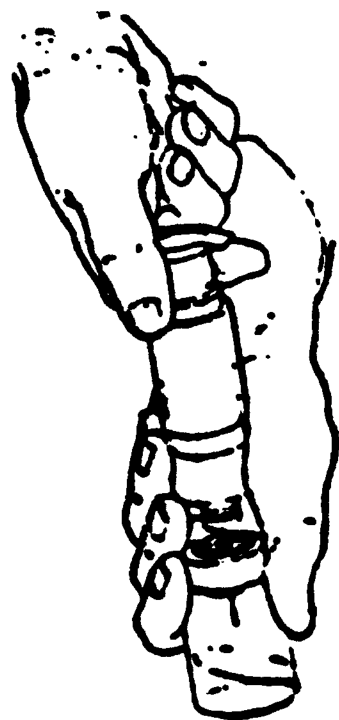
۵- پیچکاری ډکه کړی (پام وکړی چه ستن دبوتل دخارجی برخی سره تماس ونکړی ۰



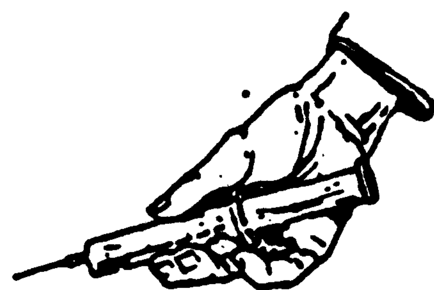
۶- دبوتل ربړی برخه دیوی پاکی ټوټی اویا پنبی اویوانتی سپتیك اویا دپنبی ا و جوش اوبوپواسطه پاك کړی ۰



۷ـ مقطری او به دپودری در ملو په بوتل کی پیچکاری کــــــــــری ٠



۸ـ تر هغه وخته پوری بوتل وخوځوی چه داروئی حل شی ٠



۹ـ پیچکاری دوباره ډکه کړی ٠

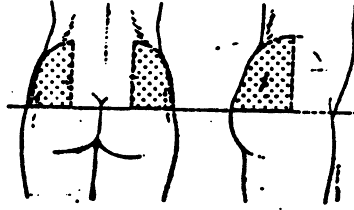
۱۰ـ دسرنج څخه تولههوا وباسی ٠

احتیاط وکړی چه دستنی څوکه دهیڅ شی سره (حتی دهغه پنبی سره چه انتــــی سپتیک ماده لری) تماس ونکړی ٠

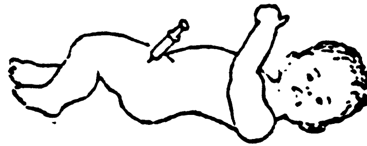
که چیری تصادفاً دستنی څوکه ستاسی دګوتو یاکوم بل شی سره تماس وکړی هغــه بیا وجوشـــــوی ٠

دپیچکاری کولو ځای :

اکثراً ترجیح ورکول کیږی چه امپول دسرین دعضلی په څلورمه پورتنی او خارجی برخه کی پیچکاری شی ٠

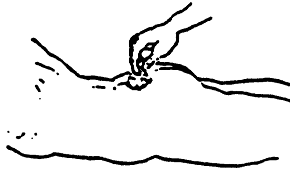


هغه ماشومانو ته چه د دوه کالو څخه کم عمر لري هڅکله په سرین کی پیچکاری مه کوی بنه دا ده چه هغوی ته دورانه په پورتنی او خارجی برخه کی پیچکاری وکړی ۰



دپیچکاری کولو طریقه :

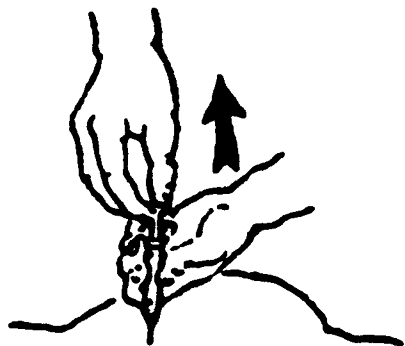
۱ـ پوستکی په اوبو او صابون او یا کوم بل انتی سپتیك سره پاك کـــــــــړی ۰



۲ـ ستنه په مکمل ډول راسا ، په عضله کی داخل کړی ۰

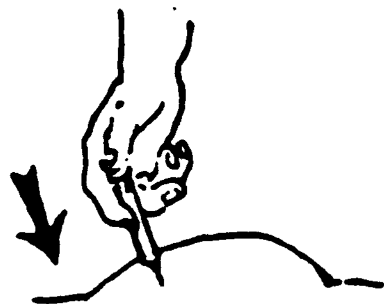


۳ـ مخکی له دی څخه چه پیچکاری وکړی پلنجر دبهر خواته کش کـــــــــــړی ۰



(که وینه سرنج ته داخل شوه ستنه بیرته وباسی او په بل ځای کی ئی داخل کړی) ۰

۴ـ که چیرته وینه سرنج ته داخل نشوه نو دا رو په قراره پیچکاری کړی ۰



۵ـ ستنه وباسی اوپوستیکی دوهم ځل پاک کـــــــــــــــری ٠



۶ـ دپیچکاری کولو څخه وروسته ستنه اوسرنج پریمینځی ٠دستنی دمنځ څخــه اوبه په زورسره تیری کړی بیا دسرنج مختلفی برخی یودبله څخه جلا ٠کړی اوپری ئی منځی اوبیا استعمالولو څخه مخکی ئی وایشوی ٠

تعقیـــــم :

دیو شی څخه په مکمل ډول دمایکرواورگانیزمونودمنځه وړلواویالری کولوعملیی ته تعقیم ویل کیږی ٠چه دمرطوب حرارت ،وچ حرارت اوکیمیاوی موادوپواسطـــه اجرا ٠کیږی ٠

دتعقیم طریقــــــی :

۱ـ دمرطوب حرارت پواسطه ٠

۲ـ دوچ حرارت پواسطه ٠

۳ـ دکیمیاوی موادوپواسطه ٠

الف : دبخارددیگ پواسطه : دبخارددیگ پواسطه سرنج ،ستنی ،دگازټوټی اود پانسمان سیټ د (۱۵) دقیقولپاره تعقمیږی ٠

ب : داوبودايشولوطريقه : ددى طريقى پواسطه پنس ،پنست ،قيچى ،سرنـــج اوستنى تعقيم كيږى ٠

په يوسرپوښ لرونكى لوښى كى دومره اوبه واچوى چه دضرورت ور سامان پكى پټ شى ٠ اوداوبودايشيدلوڅخه وروسته (١٥) دقيقى حرارت وركړى هغه سامانونه چه په پورتنى طريقى سره تعقيم كيږى بايدژر استعمال شى ٠

٢ـ دوچ حرارت پواسطه :

داطريقه دفلزى اوښيښئ سامان الاتو دتعقيم دپاره چه دوچ حرارت پواسطـــه نه خرابيږى استعماليږى په يوفلزى لوښى كى دضرورت ور سامان الات واچوى او دحرارت په منبع ئى كيږدى ٠

ددى دپاره چه حرارت دلوښى تولو برخوته ورسيږى بايد دهغه موقعيت تغيـــر كـــــــړى ٠

٣ـ دكيمياوى موادو پواسطه :

داطريقه دفلزى سامان الاتو دتعقيم دپاره په كاريږى په هغه صورت كى چـــه دسامان الاتو دتعقيم دپاره فورى ضرورت وى په يولوښى كى په مناسبه اندازه سره دساولونٌ غليظ محلول واچوى اودپانسمان سامان په هغى كى كيږدى اوبيائـــى دفعتاً استعمال كړى ٠

دساولون درقيق محلول پواسطه تعقيم زيات وخت غواړى (٢٤) ساعته ٠

پانســـــــــان :

پانسمان دبدن دزخمى برخى دپټولو محافظه كولو اوتقويه كولو څخه عبارت دى ٠

دپانسمان وظیفی :

۱ـ دوینی په دړولوکی مرستەکوی ۰

۲ـ دزخمی برخی وینی او افرازات جذبوی ۰

۳ـ دزخم دزیات ملوث کیدو څخه مخ نیوی کوی ۰

۴ـ دزخمی ناحیی دردکموی ۰

۵ـ یوښه او پاك پانسمان د دی سبب کیږی چه زخم ژرجوړ شی ۰

دپانسمان ډولونـــــه :

۱ـ دپاکوا ونا پاکوزخمونوپانسمان ۰

۲ـ گرم اومرطوب پانسمان ۰

۱ـ دپاکوا ونا پاکوزخمونوپانسمان :

په عمومی ډول سره په پاکوا ونا پاکوزخمونوکی اول دزخم محیط دیوانتی سپتیـــك لرونکی گازپواسطه پاکیږی او بیا خپله زخم دبل گازپواسطه پاکیږی او دهغـــــی څخه وروسته دزخم محیط دیوبل گازپواسطه ددوهم ځل دپاره بیا پاکیږی ۰

۲ـ گرم اومرطوب پانسمان :

گرم اومرطوب پانسمانونه دتودواوبواو یا دتودواوبواومالگی دمحلول پواسطـــــه اجراءکیږی ۰

دا ډول پانسمانونه دابسی (دانی) دنرمولواوپخولودپاره پکاریږی ۰

هغه سامان او وسایل چه دپانسمان دپاره پکاریږی :

دپانسمان داجراءکولوڅخه مخکی ښه داده چه دضرورت وړ سامان او وسایل تیـــا ر

شی ۰ هغه وسایل چه دپانسمان داجرا ءکولودپاره ضروری دی په لاندی ډول دی ۰

۱-پنس یوه دانه ۰

۲-پنسیت دوه دانی (غابن لرونکی اوبی غابنو)

۳-قیچی یوه دانه ۰

۴-کاسه یوه دانه ۰

۵-گازگیر یوه دانه ۰

۶-تعقیم شوی گاز ۰

۷-انتی سپتیك محلولونه ۰

دواڅنگه اندازماوور کول کیږی :

نښــــــی :

=یعنی : دبرابریا مشابه یامساوی معنی لری ۰

دجمعی یااو معنی لری ۰



۲ = 1 + 1

یو جمع یو مساوی دوه ۰

دداروماتول‌خنگه‌لیکل‌کیزی :



$\frac{1}{2}$ تابلیت = نیمه‌گولی

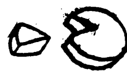


$\frac{1}{2}$ اگولی = یوه‌نیمه‌گولی



$\frac{1}{4}$ گولی = دیوی‌گولی‌څلورم‌برخه

$\frac{1}{8}$ گولی = دیوی‌گولی‌اتمه‌برخه (یوه‌گولی‌په‌اتومساوی‌برخوویشل‌شو ی اویوه‌برخه‌ئی‌اخستیل‌شوی‌ده)



اندازمکـــول :

دواعموما٠په‌گرام (gm)اوملی‌گرام (mg)سره‌اندازه‌کیږی ٠

١٠٠٠ملی‌گرامه = اگرام (زرملی‌گرامه‌یوگرام‌کیږی ٠

املی‌گرام= ٠٠١ر٠گرام (یوملی‌گرام‌دگرام‌دزرمی‌برخی‌سره‌مساوی‌دی) ٠

مثال :

دپاراسیتامول‌گولی‌د (٥٠٠)ملی‌گرامه‌پاراسیتامول‌لرونکی‌دی ٠

لویان : ١-٢گولی (٥٠٠-١٠٠٠ملی‌گرامه ٠

د٨-١٢ اکلونوپوری‌ماشومان :یوتابلیت (٥٠٠)ملی‌گرامه ٠

د٣-٧کلونوپوری‌ماشومان : گولی (٢٥٠ملی‌گرامه) ٠

۱ ـ دجها ددزخميانوا ومصدومينومواظبت اوپالنه ،دنا روغانوپالنه اودخلکـود روغتياپالنه اودهغوی حفظ الصحی ته پاملرنه ٠

۲ ـ هغه اشخاصوته دصحيح اولا زمی مشوری اوتوصيی ورکول کوم چه دروغتيائـی اساسی کارکونکوځخه مشوره غواړی هره مشوره اوتوصيه چه خلکو ته ورکول کيـږی بايددهغه لارښوونوسره برابره وی کوم چه دلارښوونی په کتاب کی موجوده وی او يا روغتيائی کتونکی دهغه توصيه کړی وی ٠

۳ ـ نږدی روغتيائی مرکزونواويا روغتونونوته دناروغانوا ومصدومينونو رسول او انتقال ،په ټولوهغه حالتونوکی چه دلارښوونی کتاب ئی توصيه کوی او يا په ټولو هغه پيښوکی چه دلارښوونی په کتاب کی موجودنه وی او په هغه حالاتوکی چه روغتيائی کتونکی (سوپروايزر)ئی توصيه کوی ٠

۴ ـ دمنطقی دلويانوا ومشرانوپه اجازه بايدد ټولوکورونوا وځايونوځخه ليدنه وشی ترڅوچه دناروغيودمخ نيوی اودښو روغتيائی عادتونوپه رواجولوکـی دروغتيائی تعليماتوپه برخه پيل وشی ٠

۵ ـ دخلکودروغتيا اوحفظ الصحوی شرايطوپه برخه کی دمنظوراپورونوتيارول اودمنطقی مسئولومقاماتواوسوپر وايزرته ددی راپورونوړاندی کول ،دکـار دمخکی ورلودپاره دمنطقی دخلکوا ومقاماتوځخه دضرورت ورکمك په لاس راوړل ٠

۶ ـ دنږدی روابطواوتماس ساتل ديوسوپروايزرځخه تربل سوپروايزرپوری ٠ترڅو چه هغوی دروغتيائی اساسی کارکونکی دکارد ځرنگوالی اوطرزځخه پوره خبرشی اودهغه دضرورت ورمواد وپه تيارولواوپوره کولوکی په ښه ډول اقدام وکړی ٠

دشپزمیاشتوځخه‌تردوه‌کلوپوری‌ماشومان :   گولی (۱۲۵ملی‌گرامـــه)۰

دشپزمیاشتوځخه‌کم‌عمره‌اونوی‌زیږیدلی‌ماشومان :   گولی (۶۲ملی‌گرامه)

یادګیـــرنه :

ډیری‌دواگانی‌مخصوصاءانتی‌بیوتیکونه‌په‌مختلفواندازواووزنونوپیداکیږی ۰

مثلاء : امپنسلین‌دکپسولونوپه‌شکل‌کی‌په‌دوومختلفواندازوسره‌پیداءکیږی ۰

۲۵۰ملی‌گرامه   ۵۰۰ملی‌گرامه

بایداحتیاط وکړی‌چه‌درمل‌صرف‌په‌هماغه‌تجویزشوی‌اندازه‌ی‌سره‌ورکړی ۰

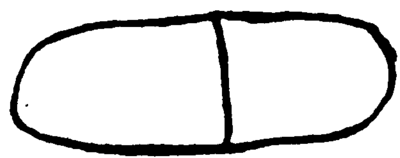
په‌دی‌خبره‌پوهیدل‌ډیرمهم‌دی‌چه‌درمل‌څوگرامه‌اویامیلی‌گرامه‌موثره‌ماده‌لری

دمثال‌په‌ډول‌که‌چیری‌دیوکاهل‌سړی‌دپاره‌دامپسلین‌یوکپسول (۵۰۰ملی‌گرامه)

په‌ورځ‌کی‌څلورځله‌توصیه‌کوی‌اوتاسی‌صرف (۲۵۰ملی‌گرامه‌کپسولونه‌لری‌پدی

صورت‌کی‌مجبوریاستی‌چه‌په‌یووخت‌دوه (۲۵۰ملی‌گرامه)کپسولونه‌دورځـــی

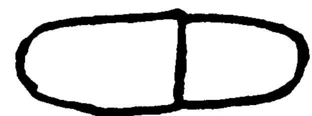
څلورځله‌ناروغ‌ته‌توصیه‌کړی (چه‌دورځ ۸کپسوله‌کیږی) ۰



=



+



دپنسلین‌اندازه‌کول :

پنسلین‌عموماءدواحددقراره‌سنجول‌کیږی

۱۰۰۰ملی‌گرامه‌مساوی‌یوگرام = ۱۶۰۰۰۰۰واحد ۰

دپنسلینومختلف ډولونه لکه گولی اوویالونه (۴۰۰۰۰۰واحده په اندازه پیداء کیږی ٠

۴۰۰۰۰۰واحده = ۲۵۰ ملی گرامه ٠

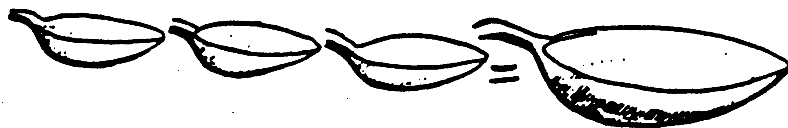
مایع دواگانـــــی :

شربتونه اونوری مایع دواگانی په ملی لیترسره اندازه کیږی ٠

یولیتر = ۱۰۰۰ ملی لیتره

مایع داروگان عموماء دډوډی خوړلو په کاچغه اویا دچای چښلو په کاچغه تجویـــز کیږی ٠

ملی لیتره = یوه دډوډی خوړلوکاچغه ۵ملی لیتره =یوه دچای کاچغـــــــــــه



۱دډوډی کاچغه =۳دچای کاچغی

کله چه دیوی دوا دپاره لیکل شوی وی : یوه دچای خوړلوکاچغه ،ده ملی لیتره پـه اندازه ده ٠

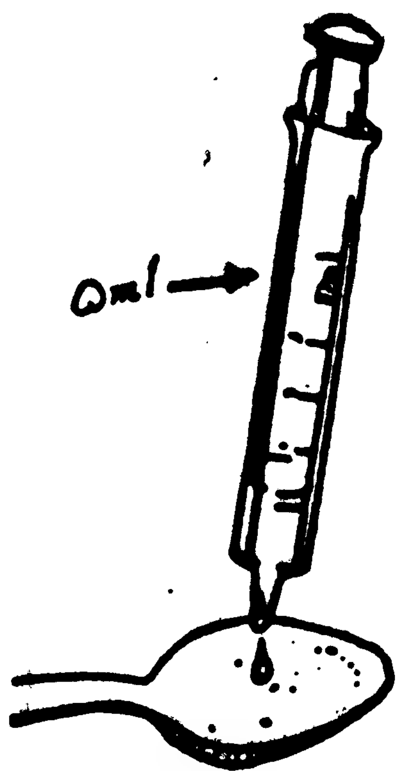
دچای خوړلواکثره کاچغی چه خلك ئی استعمالوی د۳څخه تر ۸ملی لیتره پور ی ظرفیت لـــــــری ٠

کله چه ددوا دورکولودپاره دچای دکاچغی څخه استفاده کوی بایدمتوجه اوسی چـه

کاچغه په دقیق ډول سره (۵ملی لیتره ظرفیت ولری مخصوصاً کله چه ما شوما نو ته دارو ورکوی دا مسئله ډیره مهم ده چه باید په نظر کی وی ۰

څنګه به مطمئین شو چه زمونږ دچای خوړلو کاچغه (۵ملی لیتره ظرفیت لری) :

ما شوما نو ته دلازم مقدار درملو د ورکولو دپاره دیو (۵ملی لیتره معیاری کاچغی څخه ګټه واخلی که چیری معیاری کاچغه نه وی دیو سرنج پواسطه یوه بله کاچغه د (۵ملی لیتره او بو څخه ډکه کړی او پدی کاچغه کی داوبو سطحه نښه کړی دا نښه شوی کاچغه وساتی او د درملو داندازه کولو دپاره د هغی څخه کار واخلی ۰



څنګه باید کوچنی ما شوما نو ته دارو ورکړو :

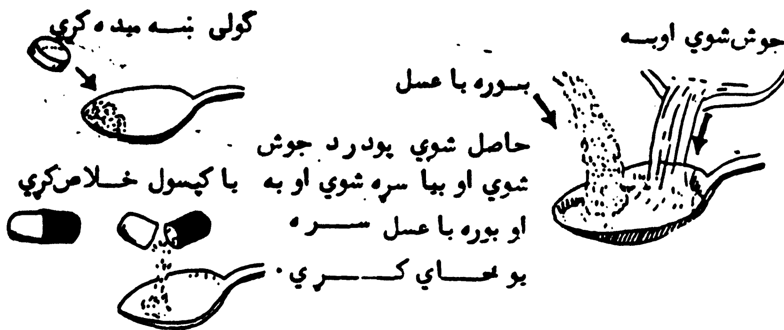
اکثره دواګانی چه دکپسول او ګولیو په ډول پیدا کیږی د شربت په شکل هم وجود لری ۰

د دارو د اندازی په مقایسه کولو سره شربتونه

اکثراً دګولیو او کپسولونو څخه ګران دی ۰

په لاندی ډول د شربت په جوړولو سره

تاسی کولی شی چه دخپلو پیسو خرڅ کم کړی ۰



کله چه دماشومانو دپاره دگولیو یا کپسولونو څخه شربت جوړوی احتیاط وکړی چه دانداز ی څخه زیاته دوائی پکی وانه چوی ۰

دماشومانو دپاره ددارو داندازی تعینول :

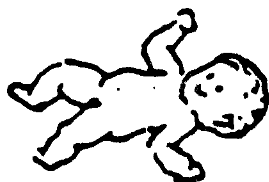
په عمومی ډول سره هر څومره چه ماشوم کوچنی وی په هماغه اندازه سره لږ دارو ته ضرورت لری ۰

د ضرورت څخه د زیاتی اندازی دوائی تجویز کول خطرناك کیدای شی که چیری ماشومانو ته ددارو داندازی په مصرف نه پوهیږی نو پیدی صورت کی هغه دماشوم د وزن او یا عمر له مخی حساب کړی ماشومانو ته باید عموما ۶ دلویانو داندازی دمصرف څخه په لاندی نسبتونو دارو ورکړ شی ۰

هغه ماشوم ته چه دیوکال

څخه کم عمر لری دیوکلن ماشوم دوز ورکولای شو

مگر دامکا ن په صورت کی باید دداکتر سره مشوره وشـــــــــــــــــــــــی



دیوښخه تر دری کلنی پوری ماشومانوته دلویانو ددوز $\frac{1}{8}$ برخــــــــــــه



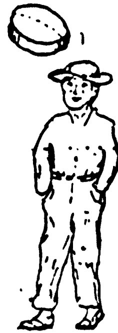
دڅلورو ښخه تر ۷ کلنی پوری ماشومانوته دلویانو ددوز $\frac{1}{4}$ (څلورمه برخـــه)



داتوښخه تر (۱۳) کلنی پوری ماشومانوته دلویانو ددوز نیمه برخــــــــــــه



لویا ن (دمصرف اندازه ئی)یو پوره دوز



په معلومه وخت ددار وخوړل :

دا همه ده چه دار و په تاکل شوی وخت وخوړل شی ۰ځنی دار وګان دورځی یو ځل او ځنی نور څو ځله خوړل کیږی که چیری ساعت هم نلری فرق نکوی ۰

که چیری ددار ودخوړلو لار ښوونه داسی وی (هر اته ساعته وروسته یو ګولی)نو دورځی دری ځله (یو ه ګولی سهار یو ه ګولی غرمه او یو ه د شپی)خوړل کیږی ۰

که چیری ددار ودخوړلو لار ښوونه داسی وی (هر شپږ ساعته وروسته یو ه ګولی)نود ورځی څلور ځله یو ه ګولی سهار یو ه ګولی غرمه یو ه ګولی ما زیګر یو ه د شپی)خوړ ل کیږی ۰

که چیری ددوا دخوړلو لار ښوونه داسی وی (هر څلور ساعته وروسته یو ه ګولی)
نو دورځی شپږ ګولی خوړل کیږی او دهر ځل دار وخوړلو په منځ کی باید دوخت فاصله مراعت شی ۰

دروغتیائی اساسی کارکوونکو دکار دځای نظم او ترتیب :

دګتور وروغتیائی خدمتونو دسرته رسولو په منظور دکار دځای نظم او ترتیب ډیر

ضرورت دی که چیری دورځنی مراجعینو شمیر زیات وی او تاسی سوتنه روغتیائی اساسی کارکوونکی دیو گروپ په ډول په یوځای کی کارکوی نبه به داوی چه ستاسی څخه هریو په علحیده ،علحیده ځای کی کښینی ترڅو په عین وخت کی ځونا روغان وگوری او مرسته ورسره وکړی ترڅو چه دنا روغانو دزیات انتظار ایستلو څخه مخنیوی وشی که چیری دمنتظرینو دپاره مناسب ځای نلری نو دهغه دمنطقی داوسیدونکو په همکاری سره دخپل کار دځای په مخ کی یو څپری جوړ کړی ترڅو چه ناروغان هلته منتظروی ۰

په عمومی ډول دکار دځای دترتیبولو دپاره لاندی ټکی په نظر کی ونیسی ۰

۱ـ دطبی سامان الاتو او دواگانو ترتیبول :

درمل باید په یووچ او یخ ځای کی او دلمر دوړانگو څخه لری وساتل شی ۰

دهری دواء دبوتل یا قطی دپاسه باید دهغی نوم په واضح ډول ولیکل شی او هغه داروگان چه باید ژر مصرف شی دیوی علامی پواسطه نبه شی که چیری دمراجعینو شمیر زیات وی هغه داروگان چه دناروغانو دپاره زیات توزیع کیږی باید مخکی له مخکی په مناسبه اندازه سره دداروپه پاکټونو کی تیار شی ۰

هغه سامانونه چه مخکی استعمال شوی وی نبه ئی پریمنځی ،وچ ئی کړی او په مناسب ځای کی ئی کیږدی ۰او هغه سامانونه چه تعقیمیزی ددوباره استعمال څخه مخکی ئی تعقیم کړی او بیائی استعمال کړی ۰

۲ـ دکار ساعتونه او دورځنی وظیفی جدول :

دورځنی کارونو دنظم او ترتیب دپاره ،دناروغانو دکتلو وارسی دپاره ،او دنبو

روغتیائی خدمتونودوړ اندی کولوپه منظور ضرور ده چه هر روغتیائی کارکوونکی

دورځنی کارونودااجراءکولودپاره یومناسب تقسیم اوقات (مهال ویش) جوړکړی

اودهغی مطابق خپل ورځنی کارونه مخکی یوسی ددی دپاره چه یوروغتیائی

کارکوونکی عاجلوپیښوته په خپل وخت سره ورتیزی باید (۲۴) ساعته دخپل کارپه

ځای کی حاضروی ۰

یوروغتیائی کارکوونکی باید دسهار داته (۸) بجوڅخه دماسپښین تردوبجوپوری

ناروغان وگوری اوهغوی معاینه کړی اووروسته ددوه بجوڅخه دروغتیائی مرکز د

نظم اوترتیب، دهغی دپاکوالی، اودهماغه ورځی دمنظوراپوروتودتیارولو، د

دارودمصرف، اودبلی ورځی دپاره ددارواولازموساما ن الاتودترتیبولودپاره کار

وکړی ۰هر روغتیائی کارکوونکی برعلاوه ددی څخه چه دخپل کارپه ځای کی وظیفه

اجراکوی په کورونوکی دناروغانوپه لیدلو، روغتیائی تعلیماتواودخلکودپار ه د

روغتیائی پروگرامونوپه وړاندی کولوکی هم کوښش وکړی ۰

۴ـ داضافی موادوځای په ځای کول :

اضافی مواد لکه بیکاره کاغذونه، سرنجونه، استعمال شوی گازونه اونورکثافات او

اضافی مواد په یومناسب ځای کی په دی ډول ځای په ځای کړی چه مواد چه سوزی وئی

سوزوی اوهغه مواد چه نه سوزی ښخ ئی کړی ۰

۵ـ دورځنی فعالیتونویادداشت کول :

روغتیائی یادداشتونه معمولاً دخلکودروغتیاپه برخه کی لیکل شوی معلومات

وی چه دروغتیائی پروگرامونودمسئولینوسره دخلکودروغتیا دپاره دنـــــــوو

تصميمونوپەنیو لوکی مرستەکوی ٠ روغتیائی یا دداشتونە چە معمولا ٔپەیـــو کتاب کی توضیح شوی وی دعامی روغتیا دوزارت لەخوا پەنشەکیـــــــــــزی ٠ دایا دداشتونە دزخمیانو پەبارەکی دراپور ،دمختلفونا روغانو،دولا دت دپیشود شمیر ،دمرگومیر دواقعاتو او دحفظ الصحی دخاوصو شرایطو دراپور څخە مشتمـــل دی ٠

دروغتیائی اساسی کارکوونکو دپروگرام دشاملو داروگانولا رښوونە :

ددارو دتطبیقو لولاری :

١ـ دخولی دلاری : هغە داروگان چە دگولی ،کپسول او شربت پە شکل جوړ شوی د خولی لەلاری خوړل کیږی ٠

٢ـ دپیچکاری لەلاری : پیچکاری پەلاندی څلور وطریقو سرەاجرا ٔکیږی ٠

الف : دپوستکی پەداخل کی پیچکاری

ب : دپوستکی لاندی پیچکاری ٠

ج : دعضلی لەلاری پیچکاری

د : دوریدلەلاری پیچکاری (دروغتیائی اساسی کارکوونکو دپروگرام جزندی)

ویال عبارت لەهغەزرقی دواگانو څخە دی چە دپودرو پە شکل پە بوتلونو کی موجود وی او باید چە دپنځو څخە ترلس میلی لیترە پوری مقطرو اوبو کی حل شی ٠

امپولونەحل کولوتە ضرورت نلری ٠ زرقی دواگانی صرف هغەوخت ناروغانوتـــە تطبیقیږی چە ناروغ دگینوسختومکروبی ناروغیو،قی او یا بی هوشی لا ملـــــــە دڅەشی پەخوړ لوقادرنەوی ٠

بایدپه یادولروچه زرقی داروگان دهغه نورودولونوخخه بنه نه دی ۰

۳ـ موضعی طریقه :

ملهمونه (کریم) محلولونه ،اوقطره ای (دخاخکی په دول) دواگانی معمولاً په موضعی دول استعمالیزی ۰ دسترگودقطره ای دواگانواوملهمونوخخه کولای شو چه دغوږدپاره هم کارواخلو ۰ بعضی محلولونه دسترگی ،پوزی اوتناسلی الی دداخلی پردی (مخاطی غشاء) دپاره دیرمضراوسمی وی په دی صورت کی باید همیشه ددارود استعمال ځای پونه اومحدودیتونه په نظرکی ونیول شی محلولونه بایدتل ددی کتاب دلارښوونوسره سم جوړشی به غیر دهغی که یومحلول دیرقوی (غلیظ) جوړشی زهری یاسمی وی اوکه رقیق جوړشی غیرموثربه وی ۰

دانتی بیوتیکونو داستعمال دپاره عمومی لارښوونی :

۱ـ که چیری نه پوهیږی چه یوانتی بیوتیک څنگه استعمال کړی اودکوم انتان د پاره دهغی څخه کارواخلی قطعاً هغه مه استعمالوی ۰

۲ـ فقط دهغه انتی بیوتیک څخه کارواخلی چه دهغه انتان دپاره چه تاسی ئی غواړی تداوی ئی کړی تجویزشوی وی ۰

۳ـ دانتی بیوتیکوداستعمالولوخطرونه بایدوپیژنی اوټول لازم احتیاطونه په نظرکی ولری ۰

۴ـ انتی بیوتیکونه همیشه دهغی په ښودل شوی اندازی سره استعمال کړی نه کم اونه زیات ۰ هغه اندازه چه ناروغ ته توصیه کیږی دناروغ په عمر ،وزن اوناروغی پوری اړه لری ۰

۷ـ دمنطقی دانکشاف اوپر مختك دفعالیتونوتشویقول اوپه هغه‌کی په عملی دول برخه اخستل ٠

ددی دپاره چه پورتنی نکرشوی وظیفی په ښه دول اجراءشی یوروغتیائی اساسی کارکونکی باید :

۱ـ همیشه په منطقه‌کی حاضر وی ترڅو چه عاجلو پیښوته په فوری دول ورسیږی ٠

۲ـ په تماموشرائیطواوحالتونوکی باید لوی خدای (ج) حاضراوناظروګڼی او دخپل مسئولیت په احساس او وظیفی په پیژندلواودخپلی زده‌کړی اوپوهی محدودیت ته په پاملرنی سره باید عمل وکړی ٠

۳ـ خپل ځای باید دمنطقی دمقاماتو دخبرولوڅخه بغیرپری نه ږدی ٠

۴ـ په نوروتربیوی پروګرامونوکی چه دروغتیائی سرویسونویاټیمونوپواسطه جوړیږی برخه واخلی ٠

دیوروغتیائی اساسی کارکونکی خاصیتونه :

ـ یوروغتیائی اساسی کارکونکی باید دنیکواسلامی اخلاقوڅښتن وی ٠

ـ مهربانه ،باادبه ،رښتیاویونکی اوصادق وی ٠

ـ وظیفه پیژندونکی وی اوخپل مسئولیت درك‌کړی اودخپل کارسره مینه اوعلاقه ولری ٠

ـ روغتیائی ښه عادتونه ولری (په سګرټ اوچلم څکلواونسواراچولوعادت ونلری

ـ دنووموضوع ګانودزده‌کړی اودزیاتومعلوماتودلاسته راوړلوعلاقمندوی ٠

ـ دمنطقی داوسیدونکورسم اورواج ته احترام ولری په ډیره هوښیاری اوسره سینه

٥- کەچیری دخولی دلا ری دانتی بیوتیك اخستل دهغی دپیچکاری پە شان تاثیر ولری هیڅ وخت هغە مە پیچکاری کوی ٠ فقط پە ډیر ضروری حالتونوکی هغە پیچکاری کړی ٠

٦- دیوانتی بیوتیك استعمال تە تر هغە وختە پوری دوام ورکړی چە دهغە انتی بیوتیك دتداوی دورە پورە شی یا لږ تر لږە دتبی او دانتان دنور وعلامو دورکیدو څخە دوە ورځی وروستە نور هم دوام ورکړی (پە ځینو ناروغیو کی لکە توبرکلوز (سل) حتی وروستە دهغی څخە چە ناروغ دبهبودی احساس کوی تداوی باید میاشتی یا کلونە نورە هم دوام پیدا ءکړی) ٠

٧ کەچیری یوانتی بیوتیك دناروغ پە بدن باندی دلړمو، خارښت ،تنفس مشکلاتو یا بل کوم سخت عکس العمل سبب وګرځی باید دناروغ دهغە استعمال بندکړی او ددوهم ځل دپارە هیح وخت هغە وانە خلی ٠

٨- انتی بیوتیك فقط هغە وخت استعمال کړی چە هغی تە سخت ضرورت وی کەچیری انتی بیوتیکونە ډیر استعمال شی پە ایندەکی پە ښە ډول تاثیر نەکوی ٠ دهغە انتانونو دپارە چە بدن پە یوازی ډول دهغی پە مقابل کی پەکامیابی سرە مبارزەکولای شی انتی بیوتیك مە ورکوی انتی بیوتیك صرف دهغە حالتونو دپارە وساتی کوم چە دهغی استعمال ډیر ضروروی ٠

امپی سیلین :*Ampicillin*

ددوا دتاثیر میخانیکیت : یوانتی بیوتیك (دباکتریا ضد) دی ٠

داستعمال ځایونە : دتنفسی سیستم پە هغە میکروبی ناروغیوکی چە تبە ولری

لکه سینه بغل ،برونشیت (دسږودهوائی نلونوالتهاب)،دستونی دغــــدو
التهاب ،دبولی سیستم مکروبی ناروغی دجنګرزخمونه اوهغه اسهالات چه تبـه
ورسره موجوده وی ۰

په هغه ځایونوکی چه بایداستعمال نه شی :په ټولوهغه حالاتوکی چه ناروغ د
پنسلین دکورنی ددواګانوسره حساسیت ولری ۰

ددواجوړشوی ډولونه :د ۲۵۰میلی ګرامه او ۵۰۰میلی ګرامه کپسولونوپه شکـل
جوړشویدی ۰

اندازه ئی اودتداوی موده ئی : د ۲۵۰میلی ګرامه کپسولونوڅخه ئی دوړځـــی
څلورځلی (دږوږی څخه یوساعت مخکی)په یولازمه اندازه توصیه کیږی ۰

لویان : ۱کپسول (۵۰۰میلی ګرامه)دوړځی څلورځلی ۰

د۸څخه تر ۱۲کلونوپوری ماشومان :یوکپسول (۲۵۰میلی ګرامه)دوړځی څلو ر
ځلــــــــی ۰

د۳څخه تر ۷کلونوپوری ماشومان : $\frac{1}{2}$ کپسول (۱۲۵میلی ګرامه)دوړځـــی
څلورځلــــــی ۰

د۳کلونوڅخه کم عمره ماشومان : $\frac{1}{4}$ کپسول (۶۲میلی ګرامه)دوړځی څلورځلی

نوی زیږیدلی ماشومان :ددری کالوڅخه دکم عمره ماشومانوپه اندازه ورکول کیږی

امپی سیلین دناروغی دنښودمنځه تللوڅخه دوه ورځی وروسته نورهم ورکـــول
کیږی ولی دمحرقی په ناروغی ددوه هفتودپاره توصیه کیږی ۰

حمل اوشیدی ورکول :مجازدی ۰

پنی‌دور (بنزاتین‌پنسلین) (peni dure)

(داوزِ دەاثرلر ونکی‌پنسلین)

ددوا ددتاثیر میخانیکیت : یوانتی‌بیوتیك (دباکتریاضد) دی‌چەدتاثیر مودە ئی‌دیرەدە •

داستعمال‌گایونە : دستونی‌پەانتاناتوکی‌ترینەکاراخستل‌کیزی‌همدارنگە دجنگەدزخمونودتداوی‌اودزخمونودمنتن‌کیدوخٔخەدمخ‌نیوی‌پەخاطرتری‌کار اخستل‌کیزی •

پەهغەگایونەچەبایداستعمال‌نەشی :

۱ـ دپنسلین‌پەمقابل‌کی‌حساسیت •

۲ـ پەاستثنی‌دمیترونیدازول‌بایدنوروانتی‌بیوتیکوسرەیوگای‌استعمال‌نە شی •

ددواجورشوی‌پولونە : دشپزلکەاودولس‌لکەواحدەویالونەپەشکل‌موجوددی •

اندازەاودتداوی‌مودەئی : دسختوانتاناتودپارەهرخلورورگی‌وروستەیو عضلی‌زرق‌اجراءکیزی •اوپەعادی‌انتاناتوکی‌ممکن‌یوزرق‌کافی‌وی •

لویان : (۱۲۰۰) زرەواحدە •

د۸خٔخەتر۱۲کلونوپوری‌ماشومان : (۶۰۰) زرەواحدە •

د۳خٔخەتر۸کالوپوری‌ماشومان : (۳۰۰) زرەواحدە •

ددری‌کالوخٔخەکم‌ماشومان : (۱۵۰) زرەواحدە

دحمل‌اوشیدوورکولوپەدوران‌کی‌استعمالیدای‌شی •

پروکائین پنسلین (procaine penicillin)

ددوا دتاثیر میخانیکیت : یوانتی بیوتیك (دباکتریاضد) دی ۰

داستعمال ځایونه : دستونی په انتاناتوکی ،برانشیت ،سینه بغل ،دبولـــــی سیستم په انتاناتودپوستکی په میکروبی ناروغیو (مرداردانی) اومنتن شـــوی زخمونوکی تری کاراخستل کیږی ۰

په هغه ځایونوکی چه بایداستعمال نشی ۰

۱ـ دپنسلین په مقابل کی حساسیت ۰

۲ـ بیله میترونیدازول حخه دنوروانتی بیوتیکوسره یوځای استعمال نه شـــی ۰

ددواجوړ شوی مشکلونه :

دڅلورلکه واحده ،یومیلون واحده اودوه میلون واحده ویالونوپه شکل جـــــوړ شویدی ۰

اندازه اودتداوی موده ئی : لاندینی لازمه اوتوصیه شوی اندازه ئی دورځی یـــو ځلی دعضلی له لاری پیچکاری کیږی اوتداوی ته دیوی هفتی دپاره دوام ورکـــول کیږی ۰

لویان : د (۶۰۰) زروڅخه تر (۱۲۰۰) زره واحدوپوری ۰

د ۸ څخه تر ۱۲ اکلنی پوری ماشومان : (۶۰۰) زره واحده ۰

د ۳ څخه تر ۷ کلنی پوری ماشومان : (۳۰۰) زره واحده ۰

ددری کالوڅخه کم ماشومان : (۱۵۰) زره واحده ۰

نوی زیږیدلی ماشومان : هیڅ وخت نه استعمالیږی مگرپه هغه صورت کی چه نور

پنسلین اویا امپی سیلین پیدا ءنه شی ۰

دحمل اوشیدوورکولوپه دوران کی استعمالیدای شی ۰

کوتری موکسازول (Cotrimoxazol)

ددوا دتاثیر میخانیکیت : دباکتریا ضد (انتی بیوتیک) دی ۰

داستعمال ځایونه : دبولی سیستم په انتاناتو کی ،دتنفسی سیستم په هغه انتاناتو کی چه تبه ورسره یوځای وی لکه (برانشیت ،سینه بغل اودستونی انتانات)هغه اسهالات چه تبه ورسره یوځای وی ،محرقه ،کوچنی منتن شوی زخمونه اوتراخم کی استعمالیږی ۰

په کوموحالاتوکی بایداستعمال نه شی ۰

۱ـ دځگر (ینی)التهاب ۰

۲ـ هغه ماشومان چه دیوی میاشتی څخه ئی عمرلږوی ۰

۳ـ دکوتری موکسازول په مقابل کی حساسیت ۰

ددواجوړشوی شکلونه : دهغی په هرگولی کی لاندی مواد شامل دی ۰

Trimethoprime	Sulfamethoxazol	Cotrimoxazol
ترای میتوپریم	سلفامیتوکسازول	=کوتری مکسازول
۸۰میلی گرامه	۴۰۰میلی گرامه	= تابلیت
۴۰میلی گرامه	۲۰۰میلی گرامه	= په هرپنځه میلی لیتره شربت کی

مقدار اودتداوی موده ئی :په لاندی اندازوسره پنځوورځودپاره توصیه کیږی ۰

لویان : دوه گولی سهار دوه گولی ماښام

دپنځوڅخه‌تر ۱۵ کلنی‌پوری : یوه‌گولی‌سهار	یوه‌گولی‌ماښام
دوه‌دچای‌کاچغه‌سهـــار	دوه‌دچای‌کاچغه‌ماښام
د ۱څخه‌تر ۵کلنی‌پوری : نیمه‌گولی‌سهار	نیمه‌گولی‌ماښام
یوه‌دچای‌کاچغه‌سهـــار	یوه‌دچای‌کاچغه‌ماښام

نوی‌زیږیدلی‌ماشومان‌تریوکلنی‌پوری :

$\frac{1}{4}$ گولی‌سهـــــــار	$\frac{1}{4}$ گولی‌ماښام
نیمه‌دچای‌کاچغه‌سهار	نیمه‌دچای‌کاچغه‌ماښام

دحمل‌اوشیدوورکولوپه‌دوران‌کی‌نه‌استعمالیږی ۰

ددرداوتبی‌ضددواگانی :

پاراسیتامول (paracetamole) :

ددوادتاثیرمیخانیکیت : ددرداودتبی‌ضددی ۰

داستعمال‌ځایونه‌ئی : دسردرد،غاښونودرداوتبه

دماشومانودپاره‌داسپرین‌په‌نسبت‌پاراسیتامول‌بی‌خطره‌دی ۰پاراسیتامول د معدی‌دتخریش‌سبب‌نه‌گرځی‌له‌دی‌کبله‌هغه‌ناروغان‌چه‌دمعدی‌زخم‌لـــری د اسپرین‌په‌عوض‌دهغی‌څخه‌کاراخستلای‌شی ۰

په‌لاندی‌حالاتوکی‌بایداستعمال‌نه‌شی : دځگرالتهاب ،دحادبطن‌دردونـــه دپښتورگی‌قلنج ۰

ددواجوړشوی‌شکلونه : د (۵۰۰)میلی‌گرامه‌گولیاوشربت‌په‌شکل‌تهیه‌شویدی

اندازه‌اودتداوی‌موده‌ئی : دورځی‌ځلورځلی‌د ۳څخه‌تر ۵ورځوپوری‌دخولـــــی

دلاری اخستل کیزی ٠

لویان : یوه یا دوه گولی (٥٠٠ـ١٠٠٠ میلی گرامه)

داتوځخه تر ١٢ کلنی پوری : دیوه گولی (٥٠٠ میلی گرامه)

د ٣ ځخه تر ٧ کلنی پوری : نیمه گولی (٢٥٠ میلی گرامه)

دشپږمیاشتو ځخه تر دوه کلنی پوری : گولی (١٢٥ میلی گرامه)

دشپږمیاشتو ځخه کم عمره ماشومان او نوزادان : گولی (٦٢ میلی گرامه)

دحمل او شیدو ورکولو په دوران کی استعمالیدای شی مگر په ورځ کی د ځلور و گولیو

ځخه زیات باید استعمال نه شی ٠

پنتازوسین یا سوسیگان (SOSEGAN)

داستعمال ځایونه ئی : په ډیر وسختو دردونوکی چه دوخیمو ولویو زخمونو ځخه

پیداء شوی وی استعمالیږی ٠ هغه هم صرف په هغه صورت کی چه پاراسیتامـــول

موثر واقع نه شی ٠

په هغه ځایونوکی چه باید استعمال نه شی : هغه ماشومانو ته چه (١٢) کالو ځخـــه

کم عمرولری او د سر په زخمونوکی نه استعمالیږی ٠

ددواجوړ شوی شکلونه : دیو میلی لیتر امپولونو په شکل چه ٣٠٠ میلی گرامـــــه

سوسیگان لری جوړ شویدی ٠

مقدار او دتداوی موده ئی :

لویان : یو ٣٠ میلی گرامه امپول دعضلی دلاری ٠

د ١٢ ځخه تر ١٥ کلنی پوری ماشومان : نیم امپول (١٥ میلی گرامه) دعضلی لـــــه

لاری ٠

بایدپه یادولروچه که چیری دناروغ در ددیوزرق سره ارامنه شوکولای شوچه ځلور ساعته وروسته دوهم زرق هم اجراء کړوولی دزیات پیچکاری کولوځخه ئی بایـــد ډډه وکړوا ودیوډاکترسره مشوره وشی ٠

کولدیـــــــــن (COLDEN)

دتاثیرمیخانیکیت ئی : دزکام اوریزش اوتبی ضددی ٠

داستعمال ځایونه ئی : په زکام اوریزش اوتبه کی استعمالیږی ٠

په هغه ځایوکی چه بایداستعمال نشی : دشپږکالوځخه پەوړوماشومانوکی بایـد استعمال نشی ٠

ددواجوړشوی شکلونه : دمرکب تابلیتونوپه شکل تهیه شوی دی ٠

اندازه اودتداوی موده ئی : په لاندینی اندازه ددرووږګودپاره استعمال شـــی

لویان : ١-٢گولی دورځی دری ځلی ٠

٦-٢ اکلن ماشومان نیوه گولی دورځی دری ځلی ٠

دحمل اوشیدوورکولوپه دوران کی استعمالیدای شی ٠

دحساسیت ضددواگانـــــــــــــــــی

کلورفینیرامین (Chlorpheneramine)

دتاثیرمیخانیکیت ئی : دحساسیت ضددی ٠

داستعمال ځایونه ئی : ددواپه مقابل کی حساسیت ،دځینوخوړوپه مقابل کــــی حساسیت ،دحشراتوچیچل اوعمومی خارښت ٠

په هغه ځایونوکی چه بایداستعمال نه شی : په نفس تنگی (استماء)کی اوپه هغه صورت کی چه ناروغ دپښتورگی پخوانی تکلیف (په بولوکولوکی مشکلات) ولـــــــری •

ددواجوړشوی شکلونه : د۴میلی گرامه گولیو په شکل جوړشویدی •

اندازه اودتداوی موده ئی : د۳ځخه تر۵ورځوپوری استعمالیږی •

لویان :یوه گولی (دورځی دری یاڅلورځلی) •

د ۱۲ اکالوځخه کم ماشومان :نیمه گولی (دورځی دری ځلی)

نوی زیږیدلی ماشومان : $\frac{1}{4}$ گولی (دورځی دری ځلی)

دحمل اوشیدوورکولوپه دوران کی استعمالیدای شی •

دهاضمی دجهازدواگانـــی

انتی اسید (دمعدی دتیزابوضددواگانی (*Almonium hyroxide +*

المونیوم هایدروکسایداومگنیزیم هایدروکساید *Magnesium hydroxide*

ددوادتاثیرمیخانیکیت :دمعدی تیزاب خنثی کوی •

داستعمال ځایونه :بدهضمی ،دزړه سوی اودمعدی زخم •

په هغه ځایونوکی چه بایداستعمال نه شی : د ۱۲ اکلونوځخه کم عمره ماشومانوتـــه نه استعمالیږی •اوهمدارنگه دفیرس سلفات اومولتی ویتامین سره یوځای نـــه ورکول کیږی ،خصوصاً د (A)او (D)ویتامینوسره نه استعمالیږی •

ددواجوړشوی شکلونه : دگولیوپه شکل جوړشویدی •

اندازه‌اودتداوی‌موده‌ئی : دانتی‌سیددخوړلوډیرنبه‌وخت‌یوساعت‌وروستـــــه دغذاڅخه‌اویادشپی‌مخکی‌له‌ویده‌کیدوڅخه‌دی ۰دلویانواود (۱۲)کلونـــــو څخه‌پورته‌ماشومان‌دپاره‌دوړځی‌څلورگولی‌دپنځووړگودپاره‌ورکول‌کیږی ۰

او ار ایـــس

(Oral Rehydration Salt)

ددوادتاثیرمیخانیکیت :په‌اسهالاتوکی‌دبدن‌داوبواومالگی‌ضایعات‌اصلا ح- کـــــــــوی ۰

داستعمال‌ځایونه :اسهالات

په‌هغه‌حالاتوکی‌چه‌بایداستعمال‌نه‌شی :هیڅ

جوړشوی‌شکلونه‌ئی :دپاکتونوپه‌شکل‌چه ۵ر ۲۷گرامه‌پوډرلری ۰

اندازه‌اودتطبیقولووختونه‌ئی :

اول : خپل‌لاسونه‌په‌اوبواوصابون‌سره‌پری‌مینځی ۰

دوهم :ایشیدلی‌اوبه‌چه‌یخی‌شوی‌وی‌دیولیترپه‌اندازه (پنځه‌گیلاسه)ســـر ه پیمانه‌کـــــــــړی ۰

دریم : دپوډروټول‌پاکټ‌پدی‌اوبوکی‌خالی‌کړی‌اووئی‌ښوروی‌چه‌مکمل‌ډول‌حل‌شی

څلورم : دپورتنی‌جوړشوی‌محلول‌څخه‌هغه‌ناروغ‌ته‌چه‌په‌اسهال‌اخته‌وی‌لومړ ی په‌پوره‌اندازه‌ورکړی‌ترڅوچه‌تنده‌ئی‌رفع‌شی‌اوبیادرهرتغوطڅخه‌وروسته‌ددوه کلونوڅخه‌کم‌ماشومانودپاره‌دچای‌خوړلونیمه‌پیاله ،اوددوه‌کلواوددوه‌کلوڅخـه دزیاتوماشومانودپاره‌یوه‌دچای‌خوړلوپیاله ،اودلویانودپاره‌دوه‌دچای‌خوړلـــو

سره صحي اوبنه عادتونه رواج اودغير صحي عادتونوپه ضدمجادله وکـــــــړي ٠

ـ دمنطقي دپرمختگا وانکشاف په فعاليتونوا ونوروکارونوکي دخلکوسره اوږه په اوږه کارونه کړي اوفعاله برخه واخلي ٠

ـ هغه کسان چه ډیرمحتاج وي اوروغتيائي فوري کمك ته ضرورت لري تشخيص کړي اوپه اسلامي روحيه اودوروروالي په ډول دهغه دمشکل حل کولوته اقدام اوړسيده گي وکـــــــړي ٠

دانسان دبدن جوړښـــت :

دانسان بدن ديوشمير زياتوکوچنيوژوندي واحدونوڅخه چه دحجروپه نوم يادېږي جوړشويدي مشابه اويوډول حجري سره يوځاي کيږي اونسج جوړوي لکه دپوستکي نسج اوعضلي نسج ٠انساج يودبل سره يوځاي کيږي اوغړي جوړوي لکه زړه ،معده سږي هرکله چه ځوغړي سره يوځاي کاروکړي اويوډول وظيفه اجرا ٠کړي دجهازيا سيستم په نوم يادېږي ٠

مثلا ٠ : خوله ،غاښونه ،مري ،معده اوکولمي چه هريوي بيل بيل غړي دي يودبل سره يوځاي کيږي اودهاضمي جهاز جوړوي ٠

پدي مبحث کي دلاندي جهازونوپه برخه کي لنډمعلومات ورکول کيـــــــږي ٠

۱ـ دهډوکو (اسکليت)اوعضلاتوجهازيا سيستم

۲ـ تنفس جهاز

۳ـ دويني ددوران جهاز

۴ـ دهاضمي جهاز

پیالی (اویانبەبەداوی چەهروخت دهغی کلومیل لری)ورکړشی •

پنځم : دامحلول بایدهرورځ تازه جوړشی (کولای شوچەهغه (۲۴)ساعتودپار ه وساتو)پەهغەصورت کی چەد (O . R . S)پاکت موجودنەوی دبوری اومالگی دمحلول څخەکارواخلی •

(داسهال برخی تەدی مراجعەوشی) •

دتداوی موده :ترهغەوختەپوری چەدناروغ اسهال بنەنەشی بایدداو،ار،ایــــس استعمال تەدوام ورکړشی •دحمل اوشیدوورکولوپەدوران کی استعمالیدای شــی •

دپارازیت ضد دواگانی :

میترونیدازول (Metronidazol)

ددوادتاثیرمیخانیکیت : دپارازیت ضداودباکتریاضدتاثیرلری •

داستعمال ځایونەوامیبی پیچش •

پەهغەځایونوکی چەبایدااستعمال نشی :دحمل پەلمړنیودری میاشتوکی نـــــه استعمالیږی •

ددواجوړشوی ډولونه :د (۲۰۰)میلی گرامەگولیوپەشکل جوړشویدی •

اندازەاودتداوی مودەئی : دپنځەورځودپارەپەلاندی مقدارسرەاستعمالیږی •

لویان :دری تابلیتەدورځی دری ځلی (۱۸۰۰)میلی گرامه) •

داتوڅخەتر ۱۲ اکلنی پوری : ۲-گولی دورځی دری ځلی (۱۲۰۰)میلی گرامــــه

دڅلوروڅخەتراوەکلنی پوری : ۱ گولی دورځی دری ځلی (۹۰۰ میلی گرامــه)

ددوەڅخەتردری کلنی پوری : یوەگولی دورځی دری ځلی (۶۰۰ میلی گرامـــــه)

ددوه‌کلوحخه‌کم‌عمره‌ماشومان :نیمه‌گولی دورحی دری‌حلی (۳۰۰میلی‌گرامه)
دحمل‌اوشیدوورکولوپه‌دورانکی‌استعمالیدای‌شی‌لاکن‌دامکان‌په‌صورت‌کی
بایددحمل‌په‌لومریودری‌میاشتوکی‌توصیه‌نه‌شی ۰

ورموکس (می‌بیندازول) (Vermox (Mebendazol :

ددوادتاثیرمیخانیکیت :دچنجیوضددواده ۰

داستعمالځایونه :دگردوچنجیو(اسکریس)اوچنگک‌لرونکی‌چنجیو دپار ه
استعمالیږی ۰

په‌لاندی‌حالاتوکی‌بایدااستعمال‌نه‌شی ۰

هغه‌ماشومانوته‌چه‌ددوه‌کالوڅخه‌کم‌عمرلری‌نه‌ورکول‌کیږی ۰

ددواجوړشوی‌شکلونه : د۱۰۰میلی‌گرامه‌گولیوپه‌شکل‌جوړشویدی ۰

مقدارا‌ودتداوی‌موده‌ئی : مقدارئی‌په‌لویانواوماشومانوکی‌فرق‌نلری‌ددری‌ورځو
دپاره،دورځی‌دوه‌گولی (یوه‌گولی‌سهار‌یوه‌ماښام)خوړل‌کیږی ۰

دحمل‌په‌دورانکی‌نه‌استعمالیږی ۰

شیدی‌ورکول :جوازلری ۰

کلوروکین (Chloroquin):

ددوادتاثیرمیخانیکیت :دملاریاضدده ۰

داستعمال‌ځای :ملاریا

په‌حالاتوکی‌چه‌بایدااستعمال‌نه‌شی :دکلوروکین‌په‌مقابل‌کی‌حساسیت ۰

ددواجوړشوی‌شکلونه :د۲۵۰میلی‌گرامه‌گولیوپه‌شکل‌جوړشویدی ۰

مقدار اودتداوي موده‌ئی : ددري ورځودپاره دورځی یوځلی په لاندی مقدار توصیه کیـــــــږی ۰

لویان : څلورګولی

د۱۰ اځخه تر ۱۵ اکلونوپوري ماشومان : دری‌ګولی ۰

د۶څخه تر ۹کلونوپوری ماشومان : دوه‌ګولی ۰

د۳څخه تر ۵کلونوپوری ماشومان : یوه‌ګولی ۰

د۱ څخه تر ۲کلونوپوری ماشومان : نیمه‌ګولی ۰

دیوکال څخه کم عمره ماشومان : $\frac{1}{4}$ ګولی ۰

حمل اوشیدی ورکول : مجاز دی ۰

بنزایل بنزوئیت (Benzyl Benzoate):

ددوادتاثیر میخانیکیت : دپارازیت ضد ۰

داستعمال ځای : دجرب (سکابیس) ناروغی ۰

په هغه حالاتوکی چه باید استعمال نه شی : هیڅ ۰

ددواجوړ شوی شکلونه : ٪۲۵ محلول ۰

دادوا باید ونه خوړل شی ځکه زهری (سمی) ده ۰

په مخاطی غشاء لکه دپزی داخلی برخه ،سترګو،مقعدی اوتناسلی ځایونوکـــــــی استعمال نشی ۰

لمړی ورځ :لومړی تول بدن پری مینځل شی اووروسته کاملاً وچ شی اوبیا داد وا د غاړی څخه نیکته دپښو ترګوتوپوری په تول بدن ومښل شی (دیوکال څخه په کوچنیـــو

ماشومانوکی دوابایدپه سرکی هم ووهل شی)تولی جامی اودخوب بستره بایـــــد پری مینځل شی ٠

دوهمه ورځ : ددوهم ځل دپاره تول بدن پری مینځل شی اوپاکی جامی واغوستل شی٠

دکورنی غړی : دکورنی نورهغه کسان چه په دی مرض اخته دی بایدتداوی شـــــی ځکه چه مرض بیاسرایت کوی ٠

نوکان : خصوصاً په ماشومانوکی بایدنوکان پری کړی شی ځکه چه غیر دهغی څخه دمرض دبیامنځ ته راتللوامکان موجوددی) ٠

ضمیموی التهابات : که چیری دانا روغی دوام وکړی دباکتریاگانوپواسطه دنـــو رو ضمیموی التهاباتودمنځ راتلك امکان زیات موجوددی په هغه صورت کی چــــــه التهاب وخیم وی نوبایدچه دانتی بیوتیکو (کپسول یاگولی)څخه کاراخستـــل شـــی که وخیم نه وی نوبوازی په اوبواوصابون سره دهغی پری مینځل کفایت کـــو ی همدارنگه امکان لری چه تداوی ۲-۳ هفتی وروسته بیاضرورت پیداکړی ٠

حمل اوشیدی ورکول : مجاز دی ٠

ویتامینونــــــــــــــــــــه :

مولتی ویتامین (Multi Vitamin):

ددوادتاثیر میخانیکیت : دځوویتامینونوڅخه ترکیب شویدی ٠

داستعمال ځایونه : په پخوانی سوی تغذیه دځگر (ینی)التهاب دپوستکـــــــی په پرله پس التهاب کی اوتوبرکلوز (سل)کی استعمالیزی ٠

په هغه ځایونوکی چه بایداستعمال نه شی : دویتامینونوبی ضرورته استعمال د

هغی دتسمم سبب گرځی ۰

ددواجوړ شوی شکلونه : دګولیوپه شکل جوړ شویدی ۰

اندازه او دتداوی موده : دیوی ځخه تر دوومیاشتو پوری په لاندی انداز وتوصیه کیـــــزی ۰

لویان : دورځی دری ګولی ۰

دپنځو ځخه تر ۱۵ کلنی پوری ماشومان : دوه ګولی ۰

دیو ځخه تر پنځه کلنی پوری : یوه ګولی ۰

حمل او شیدی ورکول : مجاز دی ۰

فیرس سلفیت او فولیک اسیـــــد (Ferrous Sulpat + Folic acid) :

ددوا دتاثیر میخانیکیت : دکم خونی (دوینی دکموالی) ضد دی ۰

داستعمال ځایونه : دوینی په کموالی (کم خونی) حمل، چنجیو او سوی تغذیه کی استعمالیږی ۰

په لاندی حالاتو کی باید استعمال نشی :

شیدی او دهغه مرکبات او چای ددغه دوا ځخه یو ساعت مخکی او یو ساعت وروسته ونه چښل شی ۰

ددواجوړ شوی شکلونه : دګولیوپه شکل جوړ شویدی ۰

مقدار او دتداوی موده : هغه ماشومانو ته چه دیوکال ځخه کم عمر لری دا دوا بایـــــد ورنکړای شـــــی ۰

ځکه ددی دوا زیاته اندازه دماشوم دمرګ سبب ګرځی دهغوی په ځای میاندوته چـه

خپلوماشومانوته‌شیدی‌ورکوی‌ورکړای‌شی ۰ دادوالږترلږه‌دوه‌میاشتودپاره‌په لاندی‌اندازوسره‌ورکول‌کیږی ۰

لویان : دورځی‌یوگولی ۰

دپنځوځخه‌ترپنځلس‌کلنی‌پوری :دورځی‌نیمه‌گولی ۰

دیوه‌ځخه‌ترپنځه‌کلنی‌پوری : ¼ گولی ۰

حمل‌اوشیدی‌ورکول :مجازدی ۰

دسترگودناروغیودواگانـــــی :

دسترگی‌تتراسکلین‌ملهم (Tetracyclin Eye Ointment)

ددوادتاثیرمیخانیکیت :دباکتریاضد ۰

داستعمال‌ځایونه :دسترگودمنضمی‌په‌التهاب ا وکوکره (تراخم)کـــــــی استعمالیږی ۰

په‌لاندی‌حالت‌کی‌بایداستعمال‌نه‌شی :دتتراسکلین‌په‌مقابل‌کی‌حساسیـــت لـــــــــرل ۰

ددواجوړشوی‌دولونه :دیوفیصده‌ملهم‌په‌شکل‌په (۵)گرامه‌تیوبونوکی‌تیـــار شویدی ۰

مقداراودتداوی‌موده‌ئی :

دسترگودمنضمی‌التهاب : له‌دی‌ملهم‌ځخه‌په‌هره‌سترگه‌کی‌دورځی‌څلورځلی دپنځوورځودپاره‌استعمالیږی ۰

په‌کوکره (تراخم)کی :له‌دی‌ملهم‌ځخه‌په‌هره‌سترگه‌کی‌دورځی‌څلورځلـــــی

دیوی میا شتی دپاره استعمالیزی ٠

دتراخم دمکملی تداوی دپاره بنه دا ده چه دتتراسکلین دملهم خخه برعـــلا وه دکوتری مکسازول دگولیو خخه دلس ورځو دپاره ناروغ ته توصیه شی (دکوتـــری مکسازول برخی ته مراجعه وکړی) ٠

حمل او شیدی ورکول :مجازدی ٠

دپوستکی دواګانـــی :

دپوستکی نیومایسین او باسی تراسین ملهـــــــــــم :

(*Neomycin + Bacitracin*)

ددوا دتاثیر میخانیکیت :دباکتریا ضددی ٠

دا استعمال ځایونه : پهمردار دانو منتن شوی زخمونو او سوختگی (سوځیدل)کی استعمالیږی ٠

په هغه ځایونوکی چه باید استعمال نه شی :دنیومایسین او باسی تراسین په مقابل کی حساسیت ٠

ددوا جوړ شوی شکلونه :دملهم په شکل په (١٥)گرامه تیوبونو کی جوړ شویدی ٠

دتطبیق ولو وختونه ئی :دورځی دوه یا دری ځلی استعمال شی ٠

انتی سپتیکونـــــــــه :

جنشن ویولیت (*Gention voilet*) :

ددوا دتاثیر میخانیکیت :دفنگس او بکتریا ضددی ٠

دا استعمال حایونه :دبدن دگرمو او مرطوبو برخو په التهاباتوکی (لکه دتخرگ ـ

لاندی دسپغزو (قدکشك)ناحیه ،مقعدی ناحیه ،دتیونولاندی (خصوصاءپه بحٔوکی)دتشومتیازوپواسطه دشیدوخورونکوما شومانوپه شاریدگی کـــــــی دخولی په پخیدوکی (خصوصاءپه ما شومانوکی)مردار دانی ،منتن شوی زخمونه اودجنگپه جروحاتوکی استعمالیزی ٠

په هغه ځایونوکی چه بایدا ستعمال نشی :-هیڅ ٠

ددواجوړ شوی شکلونه : دپوډراومحلول په شکل تهیه شوی دی ٠

مقدار : دنوموړی محلول څخه په نارو غی اخته برخوکی دورځی دری ځله استفاده وشــــــــــی ٠

دحمل اوشیدوپه دوران کی استعمالیدای شی ٠

نوت : دجنشن ویولیت رنگ دکالوڅخه هیڅکله نه پاکیزی ٠

مگر دهغه رنگ دخولی څخه دخوور ځوپه موده دمنځه ځی ٠

ســـــاولون (SAVLON) :

ددوادتاثیرمیخانیکیت :انتی سپتیك (دبکتریاضد)دی ٠

داستعمال ځایونه : دعاجل تعقیم کولودپاره (غلیظ محلول استعمال شی) ٠

دزخمونود ضدعفونی کولو،اوسوختگی لپاره (درقیق محلول څخه استفاده وشی ٠

دساما ن الاتودضدعفونی کولولپاره (درقیق محلول څخه استفاده وشی) ٠

ددواجوړ شوی دولونه : دغلیظ محلول یولیترگیلنونه ٠

نوت : غلیظ محلول داستعمال څخه مخکی بایدرقیق شـــــــــــــــــــــی (بیله دعاجل تعقیم کولوڅخه) ٠

د رقیق کولو طریقه :

۱ـ یو ۵۰۰ ملی لیتره تش بوتل را اخلو ·

۲ـ ۴۹۰ ملی لیتره جوش شوی او به په نوموړی بوتل کی اچوو ·

۳ـ وروسته ۱۰ ملی لیتر (Savlon) پکی اچوو ·

دحمل او شیدو ورکولو په دوران کی استعمالیدای شی ·

د یتول (DETOL) :

ددوا دتاثیر میخانیکیت : انتی سپتیك (دمکروب ضد) دی ·

داستعمال ځایونه : دزخمونو دپاکولو پاره استفاده ځنی کیږی ·

په هغه ځایونوکی چه بایدا ستعمال نشی ·د ۹ میاشتو څخه کوچنی ماشومانوکـــی

دډاکتر دمشوری څخه په غیر استعمال نشی ·

ددوا تهیه شوی شکلونه : دغلیظ محلول په شکل د ۵۰ ملی لیترو او ۱۰۰ ملـــــــی

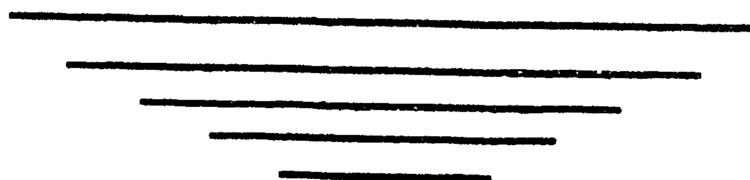
په بوتلونوکی تهیه شوی دی ·

داستعمال طریقه : دغذاء خوړلو یوه قاشقه (۱۵ ملی لیتر) دیتول په یو گیـــلاس

او به کی واچول شی او دهغی څخه استفاده وشی ·

په عاجلو واقعاتوکی امکان لری دغلیظ محلول څخه استفاده وشی ·

مگر په نازکو او حساسو پوستکوکی دهغه داستعمال څخه مخنیوی وشی ·



اولیــهکومکونــــــه :

مقدمه :

۱ـ داولیهکومك داصطلاح تعریف :

اولیهکومك عبارت دهغه عاجل اوفوری کومك څخه دی چه دداسی یوشخص دپاره چه په یوه فزیکی حادثه اخته شوی وی دهغه دحیاتی وظیفو دتأمین اودحادثـــی دوخامت څخه دمخ نیوی پخاطر ترهغه وخته پوری دیوورزیده شخص کمـــــك برابریزی دمصدوم سره اجراءکیږی ۰

کومك کوونکی بایدپوه شی چه :

ـ څه شی گوری ۰

ـ څه وکړی او څه ونکړی ۰

ـ څنگه عمل وکړی ۰

داولیهکومکونو تر بیوی پروگرام بایدمونږ پدی قادرکړی چه :

ـ دتصادمونو څخه مخ نیوی وکړو ۰

ـ ضروری اجراات بایدپه مطلوبه ډول اوپه صحیح ځای کی استعمال کړو ۰

ـ دامکان ترحده پوری دمصدوم ژوندته نجات ورکړو ۰

ـ دزیاتره صدمو څخه مخ نیوی وکړو ۰

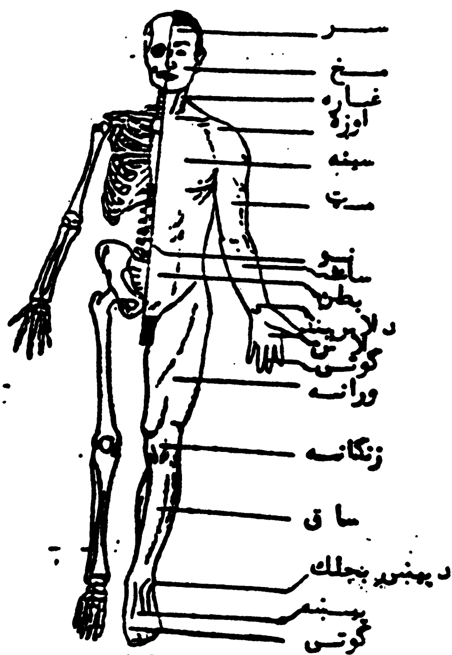
ـ د ضرورت په وخت کی دورزیده سړی کومك برابرکړو ۰

ـ په عاجلو پیښوکی اوداولیهکومك داجراءکولو په وخت کی په خپل ځان اعتمـــاد

۵ـ عصبي جهاز

۶ـ تکثري جهاز

۷ـ بولي جهاز



(د بدن د ساختمان شکل)

ولـــــــرو ٠

داولیەکومکونوتربیوی پروگرامشتمل دی په :

داولیەکومکونوداساتوزدەکول ٠

دمهارتونوزدەکول دپیښودتمثیل لەلاری ، اودساده اوقبول شوووسایلوڅخه پــــه استفاده کولوسره داولیەکومك ورانـدی کول اوبالاخره پرلەپسی اوددوامــــدارە مشق اوتمرین کول ٠

دپیښی دځای کنترول :

۱ـ وگوری امکان لری چه دحاضرینوپه مینځ کی داسی یوشخص موجودوی چه پــــه اولیەکومکونووپوهیږی ٠

۲ـ ارامتیاوساتی اودواضح اودقیقوامرونوپەورکولوسره دنورومرستەجلب کړی ٠

۳ـ دضرورت پەصورت کی ورزیده شخص یاډاکتروغواړی ٠

۴ـ ددی دپاره چه داخلال دپیداکیدوڅخه مخ نیوی وشی اومصدوم تەنوره صدمه ونــه رسیږی اوهمدارنگەکومك کوونکی پەیوه ارامه فضاکی خپل کارمــــخ تەبوزی بایدحاضرخلك دپیښی د ځای څخه لری ودریږی ٠



د مصدوم ساتنه :

۱ـ خپل شاوخوا ته وگوری او هغه احتمالی خطرونه لکه (دبریښنا سیم، مین او نور) چه امکان لری مصدوم ته او یا کمك کوونکی ته ضرر ورسوی په نښه کړی شاید دواقعی دځای څخه د مصدوم لری کول ضروری وی او یا دا چه څوتنو ته وظیفه ورکول ددی دپاره چه دواقعی دځای څخه د موټرو دتگ راتگ مخ نیوی وکړی ۰ لازمی وی او یا امکان لری چه یو موقتی دپټیدو ځای (پناه گاه) ته ضرورت پیدا شی ۰

۲ـ ترهغی پوری چه دناروغ معاینه تکمیلیږی حتی الامکان باید کوښښ وشی چه ناروغ ته هوار وضعیت ورکړ شی هغه وضعیت چه مصدوم اختیار کړیدی باید بی جهته تغیر نه شی ۰

۳ـ مصدوم ته تسلی ورکړی ۰

۴ـ په هغه صورت کی چه ناروغ (کانگی) ولری دهغه دتنفسی لاری دخلاصی ساتلو په غرض محفوظ جنبی وضعیت ورکړی ۰که ناروغ بی هوښه وی دبی هوښی لومړی مرسته دی اجراء شی ۰

۵ـ ددی دپاره چه دناروغ دبدن تود وخه ضایع نشی او یا دیخنی او باران څخه دمخ نیوی پخاطر هغه په کمپله او یا پرستنی کی پټ کړی ۰

۶ـ په هغه صورت کی چه صدمه دکوم دول قوی پوسیله منځ ته راغلی وی دبدن دداخلی برخی دزخم امکانیت په نظر کی ولری ۰

۷ـ دزخم دموجودیت په صورت کی دهغی اولیه کومك اجراء کړی ۰

۸ـ په هغه حالاتوکی چه زخمونه یاصدمه مهلکه په نظر راشی دیوورزیده سړی کومك وغواړی ۰

د مصدوم معاینه :

ددی دپاره چه د خپلو اجراآتو دول تعین کړو ضروری ده چه لومړی معلومه کړو چه څه دول خرابی منځ ته راغلی ده لدی کبله مصدوم په چټکی او سیستماتیك دول سره معاینه کړی ۰

اولیتونه :

لومړی : ـ ایا د مصدوم شعور په ځای دی ؟

ـ ایا تنفس لری ؟

ـ ایا سخته خونریزی لری ؟

ـ ایا مسموم شویدی ؟

ددی عاجلو پیښو او دشاك څخه مخ نیوی ته باید فوری پاملرنه وشی او ضروری اولیه کومك ورکړشی ۰

دویم : دناروغ ظاهری وضع او حالت ولیدل شی ولی بی جهته دنور وخطرونو او صدموسره مخامخ نشی ۰

دریم : پوخت نورزخمونه ولټول شی ۰

څلورم : ورزیده شخص وغوښتل شی ۰

دیر ښه اولیه کومك دیو ډاکتر یا ورزیده شخص دکومك ځای نشی نیولی له دی کبله ډیره مهمه او ضروری ده چه باید کومك کوونکی دیو ډاکتر یا یوورزیده شخص-

دغوښتلودپاره لازم اقدامات وکړي ترڅوچه هغه دمصدوم طبي مراقبت وکــړي٠

پنځم : دردکم کړای شي اودمصدوم ناراحتي دي لري کړي شي :

يوکومك کوونکی بايدپدی حقيقت پوه وي چه ټول زخمونه اوفوری ناروغـــی دمصدوم دفردی ژوندپه نظم کې دتصورڅخه بهرتغيرات منځ ته راوړي ځکــه هغه په ناڅاپي ډول دداسي يوحالت سره مخ شويدي چه دهغي دپاره مخکينـــی اماده گي نلري اودهغي په کنترول قادرنه دي ٠

رويه اوعکس العملونه ئي تغيرکوي اوپه مؤثرډول دخپلو امکاناتوپوسيلــــه دهغه خطرونواواثرونوپه مقابل کې چه دناروغي يا صدمي پواسطه منځ ته راغلی دي مقابله نشي کولای ،په ځني وختونوکي امکان لري چه ناروغ بي هوښه وي اوپه مکمل ډول ئي خپل طاقت دلاسه ورکړي وي ٠

پدي ټولوپيښوکي مصدوم دبل چاکومك ته ضرورت لري دکومك کوونکي ارام ا و- هوښيارتيا څخه ډك اجراات مصدوم ته په دي سبب چه دهغه حالت ته پـــوره پاملرنه کيږی دزړه اطمينانورکوي اودويري څخه ئي ژغوري ٠داخبره ډيـــر ارزښت لري ځکه چه دناروغ دزړه وسواس کولي شي چه دهغه وضع نوره هم خرابه کـــــــــړی ٠

لنډيــز :

مرسته کوونکي بايدتل لمړني مرستي تمرين کړي ترڅودعاجلي واقعي دپيښيدو په وخت کې په ښه اوارام ډول کاروکړي شي اوددي قدرت به هم ولري چه دضرور ت په وخت کې د خواوشاه خلك په زړه پوري ډول منظم کړي اودضرورت په وخت کــی

دواکتریا دبل ورزیده شخص مرسته تر لا سه کړی او دلمرنی مرستی ضـــــرورت
وړ شیان پیدا ءکړی او دتنفس بندیدو، وینی بهیدو، زهرجن کیدو (تسمم) او د-
شعور دله منځه تلو په صورت کی دژوندبچونکی کړنلاره په چټکی سره غوره کړی ۰
وروسته له هغه مرسته کوونکی کولای شی چه دمصدوم په سیستماتیکه کتنه پیـــل
وکړی ۰
اوځان داده کړی چه مصدوم ته په وړلوا وخوځولوکی نوره دیره صدمه نه رسیږی ۰
مرسته کوونکی ته پکار ده چه وپوهیږی چه څه وکړی او څه ونه کړی په پرله پســـی
مشق سره به ئی په ځان باور او پوهه زیاته شی ۰مرسته کوونکی بایدمناســـب
قضاوت نطق او عمل ولری ۰
یو تکړه مرسته کوونکی ځان په هغه غلطو کړنلاره مکلف نه ګڼی په کوموچه دخواو
شاخلک تینګارکوی ۰
یوښه مرسته کوونکی دخپلی روزنی دمحدودیت اووس نه خبروی ۰
هغه پدی پوهیږی چه لمرنی مرسته یوه موقتی چاره ده او داخارنی دکوم پوهـــه
سړی د رسیدوپوری دژوندبچولوله زیاتوصدموڅخه دمخنیوی او دصدمه لیدلـی
شخص دناراحتی دکمولوله پاره سرته رسیږی ۰
دتنفس بندیدو، دیری وینی بهیدو، زهرجن کیدوا ودشعورله منځه تلو ته ســـم
دلاس پاملرنه وکړی ۰او دصدمه لیدلی شخص ژوندبچ کړی ۰
دشعورورکیدل (بی هوښ) اومصنوعی تنفس :
سریزه : ددوام [ژوند] لپاره ضروری ده چه په سږوکی پوره اندازه هواءوی ۰که چیــر ی

ددی هوا اندازه یا کیفیت بدلون وکړی دخفه کیدلو (ساه بندیدو) ویره پیداکیږی

که څه هم دبدن ځنی برخی داسی دی چه که څو ساعته هم ورته اکسیجن ونه رسیږی

بیا هم ژوندی پاته کیږی خو دماغ دڅو دقیقو نه زیات داکسیجن کموالی نشی

زغملای ځکه دایمی بدلون پکی راځی او دمرګ سبب هم کیږی ۰

تنفس په لاندی شیانو پوری تړلی دی ۰

۱- پوره اندازه اکسیجن لرونکی هوا ۰

۲- په خوله ،غاړه ستونی او قصباتوکی دهوائی لاری خلاصوالی ۰

۳- سږو ته دهوا ننه ایستلو لپاره دسینی او حجاب حاجز پر له پسی او په ترتیب

کارکول ۰

۴- له سږو څخه دماغ او دبدن نورو مهمو برخو ته داکسیجن د رسولو لپاره دپوره

اندازی وینی تګ او بیرته سږو ته راتلل ۰

لاندی ټکی دهوا دپوره اندازی اهمیت ښائی ۰

دتنفس درسیدو وخت	**دژوندچانس**
یوه دقیقه ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹۸ په سلوکی
پنځه دقیقی ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۵ په سلوکی
لس دقیقی ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	یو په سلوکی
یوولس دقیقی ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	یو په زروکی
دولس دقیقی ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	یو په سل زروکی

دتنفس ددریدو سببونه :

۱ـ دلاندی سببونوپوسیله دهوائی لاری بندیدل ۰

الف : داجنبی جسم (مایع یاجامه) ۰

ب : په‌اوبوکی ډوبیدل ۰

د : دلوگی‌تیریدل ۰

هـ : ژوندی‌خښیدل ۰

۲ـ دزهرجنوغازونوپه‌سبب دهواککړیدل (دسلنسر ،ماشین‌اودجنگی‌غازونـو تینگلوگی) ۰

۳ـ دساه‌اخستو (تنفس)په‌دنده (وظیفه)کی‌گډودی ۰

الف : برښنا (برق‌نیونه) ۰

ب : زهرجن‌کیدل (تسمم) ۰

ج : ناروغی ۰

مهمی‌قاعدی :

۱ـ دارتیاپه‌صورت‌کی‌ناروغ‌له‌سببه (عامل)اویاعامل‌له‌ناروغ‌نه‌لیری‌کړی ۰

۲ـ دتنفس‌لاره‌ئی‌خلاص‌وساتی ۰

۳ـ فوراً ورته‌مصنوعی‌تنفس‌شروع‌کړی ۰

۴ـ که‌دساه‌لاره‌ئی‌خلاصه‌نه‌وی‌خوله‌اوستونی‌ئی‌وگوری ۰که‌کوم‌بهرنی‌شئ‌پکی نښتی‌وی‌لری‌ئی‌کړی‌اوکه‌داکارنه‌کیږی‌نودناروغ‌سریوی‌خواته‌تاوکړی ۰

کیدلی‌شی‌پدی‌ډول‌دبندښت‌دځای‌نه‌دهواتیریدل‌شروع‌شی ۰

۵ـ دډاکتریابل‌کوم‌پوهه‌شخص‌دراغوښتلولپاره‌څوك‌ولیږی ۰

۶ـ که کالي تنګوي اوياځي بندښت پيداکړي وي پکار ده چه وويستل شي ٠

۷ـ دهوائي لاري په خلاصه ساتلو کي دي تل پاملرنه وشي ٠

۸ـ تر هغه پوري دي مصنوعي تنفس ورکړشي ترڅو طبيعي تنفس شروع شي او يالازمه طبي مرسته تر لاسه شي ٠

۹ـ کله چه طبيعي تنفس بيرته شروع شو بيا دي هم ناروغ هوار څملول شي ٠

۱۰ـ دطبيعي تنفس دشروع کيدو نه وروسته هم پکار ده چه ناروغ ته پوره پاملرنه وشي ځکه کيداي شي تنفس بيا ورر سيږي ٠

۱۱ـ کوريا روغتون ته دناروغ دوړلو پوخت کي دي هم ناروغ په هوار ډول څملول شي

۱۲ـ صدمه ليدلي سړي دي دريدو يا حرکت کولو ته پري نښودل شي ٠

لنډيـــز :

اکسيجن دمغز لپاره (حياتي ارزښت لري ٠

هر کله که ساه ودريږي اويا وينه ودريږي مغزوته اکسيجن نه رسيږي ٠

په داسي واقعو کي صدمه ليدلي شعور بايلي اوژوندئي په چټکي سره په خطر کي لويږي ٠

(دتنفسي لاري دبنديدو دلمړني مرستو طرز العمل دعملي درسونو برخه کي مطالعه شـــــي)

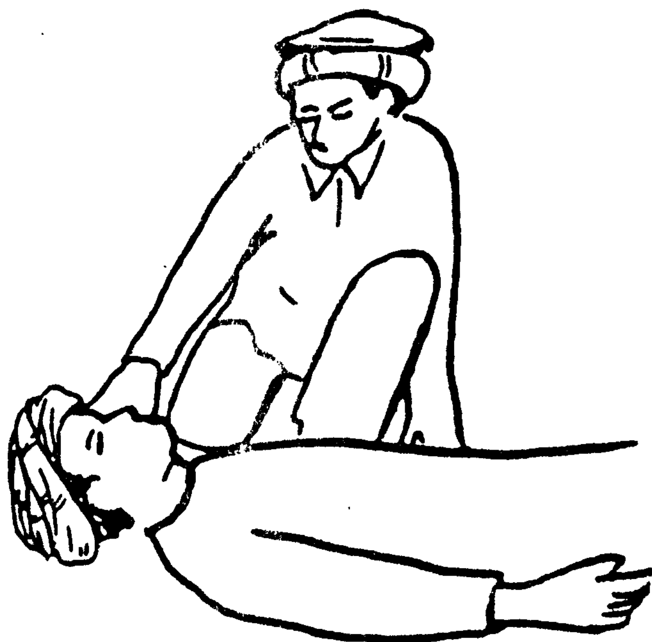
دشعور بايللو (بي هوښي)اعراض اونښي :

هر کله که څوك د :

ـ پوښتني کولـــــو ٠

-تماس

-درد



سره عکس العمل ونه ښائی

شعورئی بایللی دی ۰

دشعور له منځه تللو ستر

خطر دتنفس بندیدل دی

نو مرسته کوونکی باید

ځان دمصدوم دتنفس کولو

څخه متیقین کړی ۰

ددی لپاره چه تنفس دوام ولری نو بی هوښه شخص باید په محفوظ جنبی وضعیت

واچول شی ۰

(دشعور له منځه تلو لړی مرسته دی دعملی درس په دوهمه برخه کی وکتل شی)

د وینی دبهید وبندول :

هرکله که دوینی بهیدو په سبب ددورانی وینی اندازه کم شی دټپی شوی ژوند

په خطر کی کیږی ۰

په پرله پسی ډول دوینی بهیدل اول دشاک او بیا دمرگ سبب کیږی ۰

نو ځکه باید هر څومره ژر چه کیدای شی وینه بهیدل باید بند کړی شی ۰

دوینی بهیدو معلومول :

دلباس پواسطه دبدن دپټوالی په سبب او یا دټپ دځای (مثلا ٔکه ټپ دنا روغ د

شاپه برخه کی وی اونا روغ دشاپه تخته پروت وی) ۰
وینه بهیدل دنظر نه کیدای شی پټ پاتی شی ۰نوځکه بایدهر صدمه لیدلی شخص
دوینی بهیدودنښوله مخی په غور سره وکتل شی ۰

په یادولری :

که دوینی یوغټ رګ غوڅ شوی وی لږ وخت وینه بهیدل هم دمرګ سبب کیدای شی
نوځکه بایدسم دلاسه تپی هوار واچوی تپی غړی ئی اوچت کړی (که کسر ونلری)
اوپه هر دول چه کولای شی وینه توئیدل ئی بندکړی ۰

په لاندی پنځو دولو وینه توئیدل بندیدای شی :

۱ـ په مستقیم فشار ۰
۲ـ دغړی پورته نیول ۰
۳ـ دفشار دبنداژ پواسطه ۰
۴ـ دفشار ټکی ۰
۵ـ تورنیکیت ۰
(ددی طریقو طرز العمل دعملی کار دلار ښود په کتاب کی وکتل شی) ۰

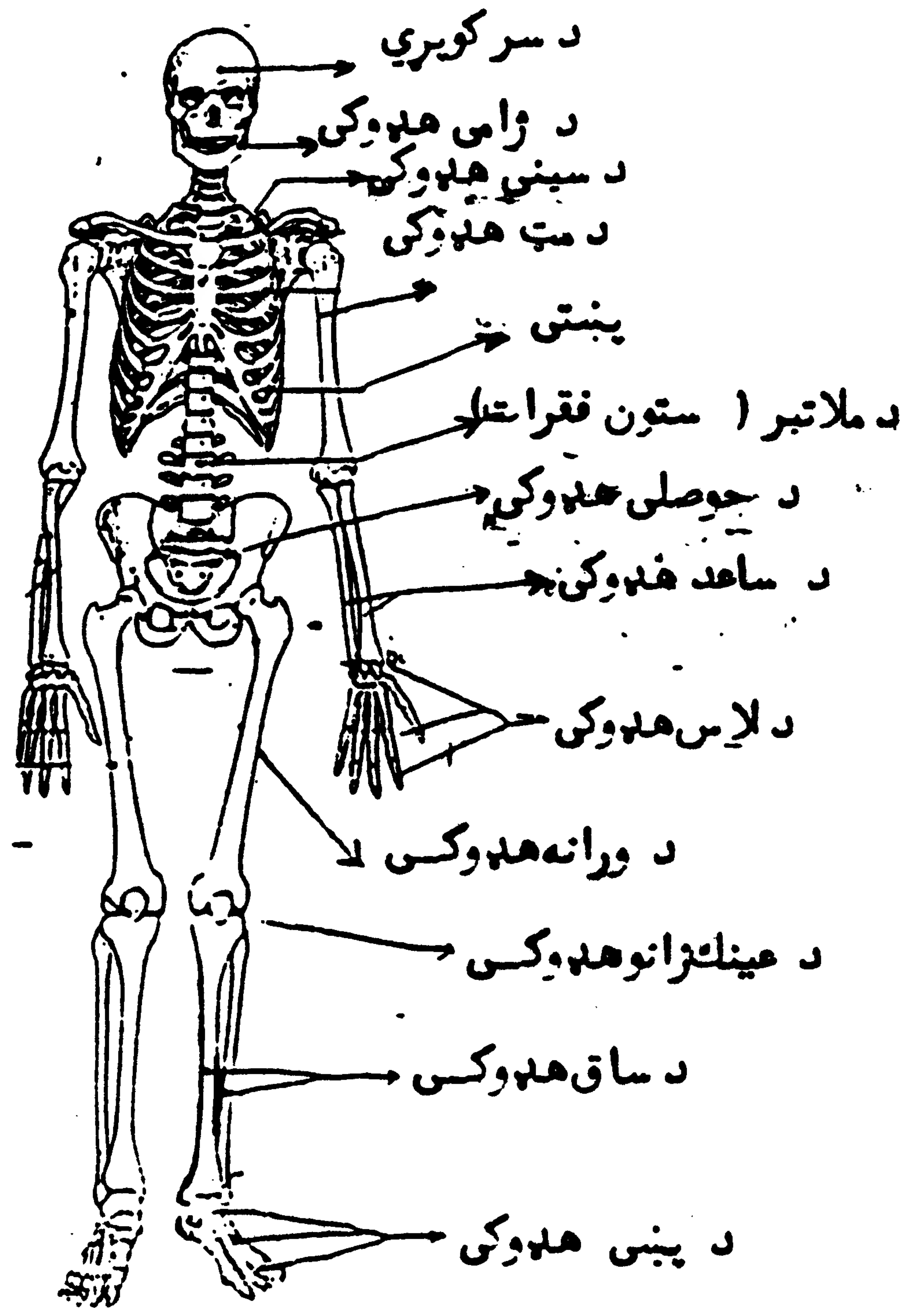
د شاک ځخه مخنیوی :

دورانی جهاز چه زړه او ټول دوینی رګونه پکی دی له وینی نه ډک دی او وینه دهمدی
سیستم پواسطه په ټول بدن کی خوریږی دوینی مهمه دنده مغز وته داکسیجن
رسول دی چه مغزوته داکسیجن په رسیدو کی هر دول سخته ګډودی دمرګ سبب
کیدا ی شی ۰

داسکلیت اوعضلاتوجهـــــاز :

اول ــ اسکلیت :

دبدن دهډوکوجوړښت داسکلیت په نوم یادیږي ۰



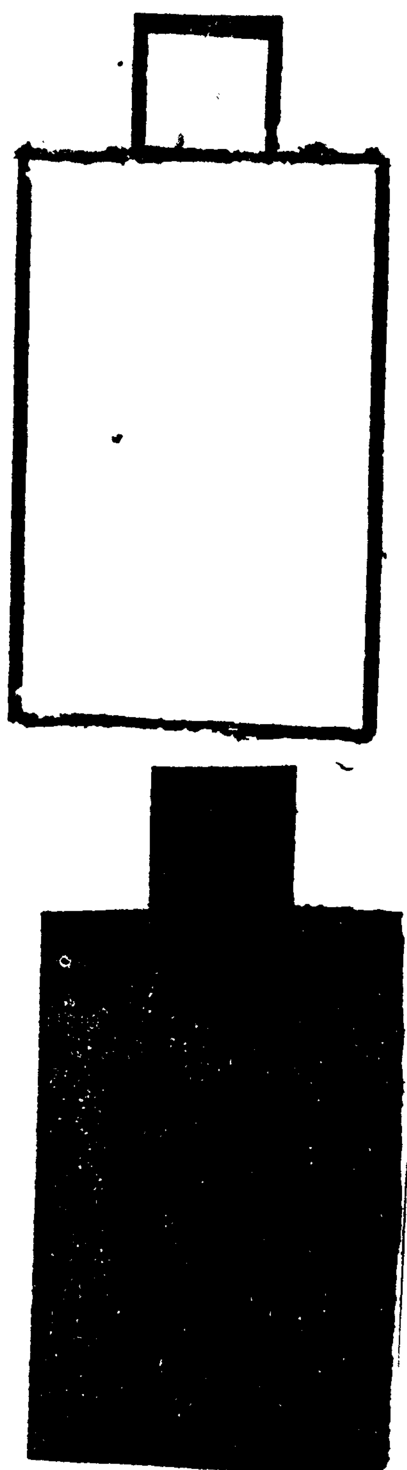
(د بدن د هډوکو شــــــکل)

۱ـ دشاك سببونه :

ددیری وینی بهیدل ،غټ تپونه ،دهدوکوماتوالی سخت سوځیدل ،دیـــر د ر د دی هایدریشن (په خاص دول په اسهال او کانگوکی)سختی ناروغی ،حساسیتونه (لکه ددرملو ،مار چیچلوا وحشراتوچیچلوحساسیت)زهرجن کیدل ،دوبید ل لویدل او داسی نور دشاك له سببونوڅخه دی ۰

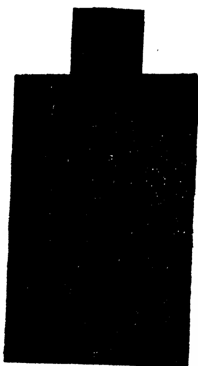
شاك هغه حالت ته ویل کیږی چه په هغه کی ددورانی وینی داندازی اودورانـــی سیستم دحجم مجموعه کی نابرابری راپیداشی ۰

۲ـ د شاك فزیولوژی :

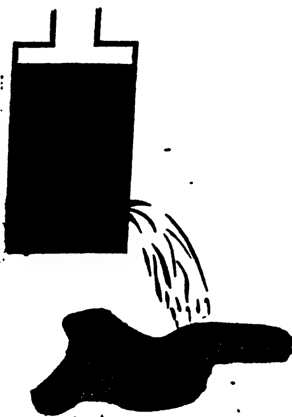


په دی خبره دښه پوهیدولپاره د انسان بدن یوبوتل یالوښی فرض کوو ۰ داسی فرض کووچه داتش بوتل یـــا لوښی دانسان ددورانی وینی تـــول حجم ښیٔ ۰

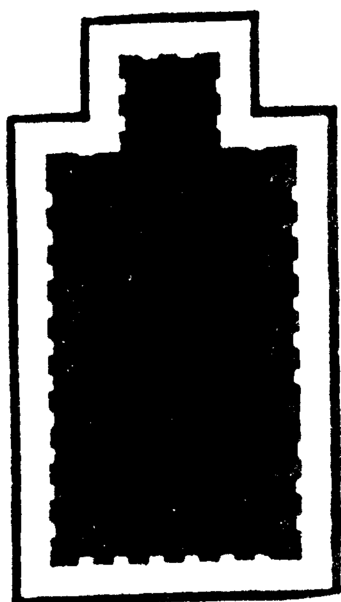
اودانسان دبدن ټوله وینـــــــه ددی دك بوتل پواسطه وښودل شـــــی



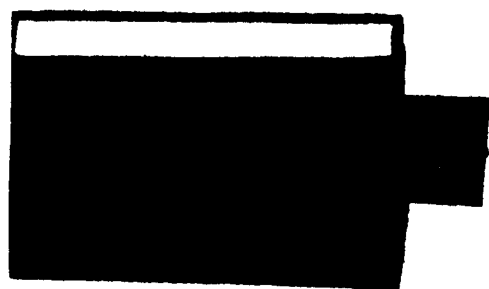
پەعاموحالا توكى دمايع اندازەدبوتل دحجم
داندازى سرەبرابرەوى لكەخنگەچـــــە
دانسا ن پەبدن كى دوينى اندازەددورانـــى
سيستم دتول حجم سرەبرابرەدە ٠



كەوينەدننەيابهردبدن خخەبهيـــــزى
دوينى دوران حجم پەخپلەاندازەپاتـــــى
كيزى ٠
اوددورانى وينى اندازەكميزى چەپەنتيجە
كى دمغزودوينى پەاندازەكى گدودى راځـى
يعنى مغزوتەوينەكم رسيزى اوسرى شـــاك
تەځـــــى ٠



همدارنگه‌کله‌هم‌دویری ،در دیا زهر ځن‌کیدوپه
مقابل‌کی‌دانسا ن‌بدن‌ داسی‌حالت ‌پیداکو ی
چه دوینی‌رګونه‌پرسیږی (ارتیزی) او د ـ
دورانی‌سیستم‌حجم‌پراخیږی‌په‌داسی‌حال‌کی
چه‌ددورانی‌وینی‌اندازه‌پخپل‌حال‌پاتی
کیږی ۰
پدی‌صورت‌کی‌هم‌دمغزودوینی‌په‌اندازه‌کی
کمی‌راځی‌اوسړی‌شاك‌ته‌ځی ۰



خوکه‌ناروغ‌هوارواچول‌شی‌دوینی
ویش‌کی‌بدلون‌راځی
اوپه‌نتیجه‌کی‌مغزوته‌وینه
رسیږی ۰

(دشاك‌څخه‌دمخنیوی‌طرزالعمل‌دعملی‌درسونوپه‌برخه‌کی‌مطالعه‌کړی)

سوځیدل

۱ـ سریزه :

سوځید نه‌ډیر در دلری اونظر دسوځید لوځای‌ته‌کولی‌شی‌چه‌ژوندپه‌خطرکی
واچوی ، دسوځیدوسبب‌لکه‌اور ،لمبه‌اوګرم‌مایعات‌ دمرسته‌کوونکی‌لپاره

اررښت سلري ځکه چه تولوسوځيد نولمړي مرسته يوشا ن ده اوپه لندډول ويلی

شوچـــــه :

که ديوچا دسوځيدلی ځای اواندازه دلاس دورغوی داندازی نه ډيره وی نودلمړۍ

مرستی دکولوځخه وروسته بايدلا زمه طبی مرسته ورته ورسيږي ٠

۲ـ دسوځيدلويه برخه کی دلمړي مرستی اساسی تدبيرونه :

په سوځيدلوکی لمړی مرسته کول د

ـ ددردډور کيدوياکميدو ٠

ـ له شاك ځخه مخنيوی ٠

ـ اودانتا ن مخنيوی سبب کيږي ٠

په سوځيد نوکی دپاکوا وبوا وډيری پاکی توتی نه غير دنورځه داستعمال اجـازه

نشتــــــــه ٠

ددردډورکولوياکمولوطريقه :

ددرددورکولولپا ره بايدسوځيدلی ځای په پاکوا وبو (دځکلوا وبه)کی کيښود ل

شی اوکه ممکنه وی نوسوځيدلی ځای دی ترهغه دنل داوبولاندی ونيول شی ترڅو

چه دردورك شی ٠بيا دی سوځيدلی ځای په ښه پاکه توته پټ اوپه مثلثی بنداژکی

وتړل شـــــــــی ٠

که سوځيدلی ځای په اوبوکی نه ايښودل کيږی نويخه لمده توته دی پری کيښود ل

شی ٠ که چيری سوځيدلی ځای ډيرزيات وی ،يا پوستکی له منځه تللی وی ،يــا

تنهاکی چا ودلی وی ٠

اوداسی ځای سوځیدلی وی چه په اوبوکی نه غوټه کیږی ۰

نوسوځیدلی ځای دی دیرپه قرارپه پیړه اوپاکه توته پټ کړی شـــــی ۰

د شالخه ساتل :

د شالک برخی دی رجوع وشی ۰

له انتان څخه مخنیوی :

په هره سوځیدنه کی چه تنهاکی جوړی شوی وی اویاپوستکی له منځه تللی وی انتان دننه وتلوویره شته نوداسی سوځیدنی دی په پاکه توته پټی کړی شی اوپه خـلاص مثلثی بنداژکی دی په قراره وتړل شی ۰

که سوځیدنی سړی تږی کیږی نوهرڅومره اوبه چه څکلی شی ورته دی ورکړی شی۰

که مالګه پیداکیدای شی نوبوه دچای قاشقه مالګه په نیمه لیتراوبوکی واچول شی اوهروخت چه سوځیدلی اوبه څکل غواړی دغه مالګین اوبه دی څکی ۰

خوکه ناروغ شعورنلری نواوبه ورته مه ورکوی ځکه کیدای شی داوبووړکول ئـــــی په مرګ تمام شـــی ۰

۳ـ په کیمیاوی شیانوسوځیدل :

ځنی کیمیاوی شیان که په پوستکی ولګیږی پوستکی سیزی ځنی ئی په کالیوهـــم ولګیږی دپوستکی دسوځیدوسبب کیږی ۰

په داسی واقعوکی دی په دیره بیړه بلا ندی تدبیرونه وشی ۰

ککړشوی کالی وایستل شی ۰

ـپاملرنه دی وشی چه دمرستـه کوونکی پوستکی دنوموړی شی یاککړوکالیوسره ونه

لګیزی ٠

- کیمیاوی شئ (ماده) دی دپنځودقیقوپوری په ډیرواوبوومنحل شی ٠

- دسوځید نی لړنی مرسته دی ورسره وشی ٠

لندیـــز :

دسوځیدلی سړی سره دلمړی مرستی کولوپوخت کی دی لاندی ټکی په یادولر ل

شــــــی ٠

- هیځ وخت کی تنباکی ونه چول شی ٠

هیڅ وخت دی ککړکالی په روغ پوستکی ونه لګول شی ٠

هیڅ وخت دی چاودلی تنباکی په اوبوکی ډوبی نه شی ٠

بلکه سړی له سوځوونکی شی ٠ اویاسوځوونکی شی ٠ له سړی نه لیری کړی ٠

ټول سوځیدلی ځایونه په پاکه ټوټه پټ کړی ٠

دشاک دمخنیوی مناسب تدبیرونه ونیسی ٠

مرسته و کړی ترڅودسوحیدلی لازم طبی علاج وشی ٠

زخماودهغی پویښـــل :

زخم دپوستکی دڅیری کیدلوڅخه عبارت دی چه معمولا ٠ دتصادم له کبله منځ ته

راځی هغه زخمونه چه دتصادم له کبله منځ ته نه وی راغلی مرضی وی اوطبــــی

علاج غواړی ٠

په ټولوزخمونوکـــی ٠

- ددرد

- وینی بهید لو

- اودمختلفوانتاناتودداخلیدلوخطرموجودوی ددی خطرونودمخ نیوی اویـا

کمولودپاره بایدزخمپه یوه ډیره پاکه ټوټه (پټی)چه درسره وی وپوښل شـی

اوپټی بایدیومثلثی بنداژاویاکومبل شی پواسطه په خپل ځای کی کلکه وتـړل

شی ،بیله سختووینی بهید لوځخه چه بایدورول شی په نوروحالاتوکی دزخـم

سره تماس مه کوی ٠په هغه صورت کی چه زخمپه خاورو ککړشوی وی اویازخم دیـو

ککړشی پواسطه منځ ته راغلی وی بایدچه داوبواوصابون پواسطه اویادایشیدلـو

اوبوپواسطه چه سری شوی وی اوصابون سره پریمنځل شی ٠دزخم څخه بایـد

خارجی جسمونه ونه ایستل شی اوپه خپل ځای کی پریښودل شی په داسی حالاتو-

کی بایدزیاتره مداخله ورزیده طبی مرستی ته پریښودل شی ٠که چیری زخمـی

شوی غړی پړسوب اوسوروالی پیداکړی اویازخم بوی ولری اویااوبه وهل شرو ع-

کړی ،پدی صورت بایدصرف یوورزیده سړی هغه تداوی کړی ٠

ټول لوی زخمونه بایدبی حرکته کړی شـی

دټولوزخمونوپوښل اساسا ٔپه یوډول اجرا ٔکیږی ٠

- دزخمپوښل دیوی پټی پواسطه چه ډیری پاکی ټوټی څخه جوړه شوی وی ٠

- دزخم دپاسه دپټی تړل دکوممناسب شی پواسطه ٠

- دزخمی شوی غړی بی حرکته کول ٠

(دبنداژډولونه اودبدن په مختلفوبرخوکی دهغی څخه کاراخستل دعملـی

درسونوپه برخه کی لوستل کیږی ٠)

منتن شوی زخمونه :

منتن شوی (مکروبی شوی)زخمونه څنگه تشخیص او تداوی کړو .

یو زخم ته هغه وخت منتن ویل کیږی چه :

- سور والی ،پړسوب ،تود وخه او درد ولری .

- زه‌وی (چرك)ولری .

- بد بوی ولری .

هر کله که انتان دبدن نور وبرخو ته خپور شی لاندی اعراض او علامی به ولری .

- تبه پیدا ،کیږی .

- د زخم دپاسه یوه سور رنگه لیکه پیدا کیږی .

- لمفاوی عقدی پر سیږی او کلکیږی .

لمفاوی عقدی دمکروبونو په مقابل کی لکه دکوچنی ارکی غوندی دی او کله چه انتان پیدا شی دبدن په مختلفو برخوکی دپوستکی لاندی دکوچنیو غوټو په شکل پیدا ،کیږی .

- دغوږ شاته دلمفاوی عقدولوئیدل دسر دانتان دموجودیت نښه ده چه زیاتره د زخم او یا سپږی په واسطه پیدا ،کیږی .

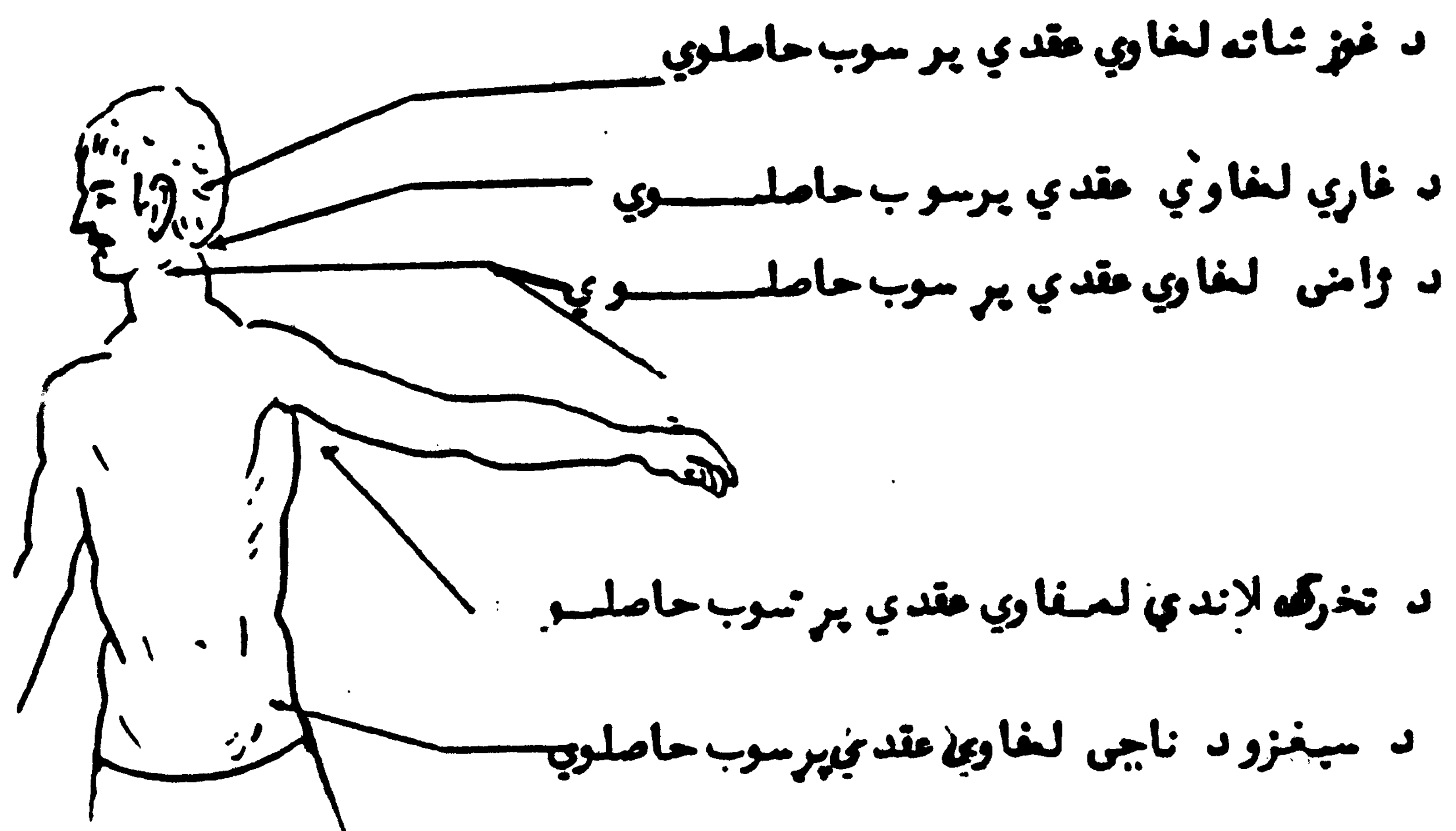
- دغوږ دلاندی ،مخ او دورمیز دلمفاوی عقدولوئیدل دغوږ ،مخ ،دسر دانتان او یا دتوبرکلوز نښه ده .

- دژامنی لاندی دلمفاوی عقدولوئیدل دغاښونو او یا ستونی دانتان نښه ده .

- دتخرگ دلمفاوی عقدولوئیدل دمټ ،سر او یا سینی دانتان نښه ده .

- دتخرگدلمفاوی عقدولوئیدل دمتې ،سر او یا سینې دانتان نښه ده .

- دسپېغزو دناحیې دلمفاوی عقدولوئیدل دساق ،دپښې دتلې ،تناسلې دستگاه او دمقعد دانتان په موجودیت دلالت کوي .



دمنتن شوي زخمونو علاج :

دزخم دپاسه دورځې څلور ځلې دشلو دقیقو دپاره گرم تکور تطبیق کړئ او یالاسونه او پښې په یوداسې سطل کې چه هغه نسبتا ٔ گرمې او به چه صابون ،یا ددیتول رقیق

محلول او يا ساولون ولري كيږدي ٠منتن شوي ځايونه داستراحت په حالت كـــي
پورته ونيسي (د زړه دسطحي څخه لوړ) ٠
يادګيرنه :كه چيري زخم بد بوي ولري او يا خړ رنګه يا قهوه اي مايع تري توئيـږي
او يا دشا وخوا پوستكي ئي تور شوي وي او دهوا بړاس تري پورته كيږي فورا ٠ دداكتر
سره مشوره وكړي ٠

دماغي جرحـــــي :

هركله كه په سر ضربه وارده شي كولاي شي چه دوه ډوله دماغي جرحي منځ ته راوړي
١ـكانكيوژن ٠
٢ـكامپريشن ٠

١ـكانكيوژن :

هركله كه د ضربي په واسطه دماغ ټكان وخوري داسي حالت د كانكيوژن په نـــــوم
ياديږي ٠
ـمريض په موقتي ډول بي هوښه كيږي ٠
ـدناروغ نبض كمزوري او تنفس ئي سطحي كيږي ٠
ـپه سخت حالاتوكي حتي ناروغ تنفس نلري ٠
ـناروغ شايد د سر ګرځيدل او يا كانګي ولري ٠
ـناروغ پيښي په ياد نلري ٠
ـناروغ شايد سر دردي ولري ٠
لمري مرستهئي :

دبدن اسكليت په عمومي ډول دځلور واساسي وظيفولرونكي دي ٠

١ـ دبدن شكل او استناد ٠

٢ـ دبدن حركت ٠

٣ـ دبدن دحياتي غړوساتنه اومحافظه

٤ـ دوينې جوړول

دهډوكوطبقه بندي :

هډوكي دشكل دنظره په دري ډوله دي ٠

١ـ اوږده هډوكي لكه دمټ هډوكي ٠

٢ـ لنډهډوكي لكه دلاس دورغوي اودپښې دتلي هډوكي ٠

٣ـ پلن هډوكي لكه دسر دكاسي اودچاري (بيلك شانه)هډوكي ٠

داسكليت برخي :

اسكليت په لاندي دوه برخوكي مطالعه كيږي ٠

١ـ محوري اسكليت چه دبدن په اصلي محورباندي دوجوددنوروبرخودتقويـــــــــي سبب گرځي ٠

٢ـ ضميموي اسكليت چه دوجوداطراف تقويه كوي ٠

ـ محوري اسكليت دلاندي برخوڅخه جوړشويدي ٠

الف : جمجمه (دسركاسه)چه اته هډوكي لري اودمخ هډوكي چه (١٤)هډوكي لري ٠

ب : دژبي قاعده (١)هډوكي ٠

ج : دملاتير (ستون فقرات)چه (٣٣)كړي يافقري لري اوهره كړي پخپلـــــه

۱- د وجود د اروندو جهازونو د جوړښت په باب لنډ معلومات .
۲- د جهازونو د سترو وظایفو په باب لنډ معلومات .
۳- د جراثیمو یا مکروبو د خپرېدو د مخنیوي لارې چارې .
٤- درمل پېژندنه ، د درملو په ځای استعمال او هغه درمل چې د (بی ، اچ ، ډبلیو) په تعلیمي نصاب کښې شامل دي .
۵- لومړنۍ مرستې .
٦- د نرسنګ بنسټیزو او تخنیکي مهارتونه .
۷- د مور او ماشوم د روغتیا ساتنه او څارنه .
۸- عامې او خپرېدونکي (ساري) ناروغۍ او د کتلوي معافیت اهمیّت او ارزښت .
۹- فردي نظافت او روغتیا ساتنه او د ګرنېزه روغتیا ساتنه (عمومي حفظ الصحه) .
۱۰- روغتیایي تعلیمات (زده کړې)
۱۱- د کلیو پراختیا .

که د کورسونو برخه وال د دې درېو میاشتو په موده کښې په اسلامي او جهادي نظم او ډسیپلین سره د دغو مهارتونو په زده کړه کښې هلې ځلې وکړي ، د مهربان خدای جَلّ جلاله په مرسته او نصرت سره به په آسانۍ سره د خپلې سیمې روغتیایي ستونزې له منځه یوسي او د عامې روغتیا د تینګښت په لاره کښې به ستر رول ولوبوي .

هغه کسان چې پوازې د کائیناتو او موجوداتو د پروردګار د رضا او خوښۍ لپاره او د الله تعالیٰ (ج) د مقدسې لارې د مجاهدینو او خپلو نورو ناروغانو ورونو د علاج او پالنې په پاک نیت راپورته کېږي بېله شکه دوی هغه مؤمنان دي چې د دغه ستر اسلامي او انساني خدمت د سرته رسولو اجر به په دنیا او آخرت کښې د دوی په برخه وي .

راځئ چې د زارۍ او دُعا لاس د جهانونو او کهکشانو د خالق (ج) په لور اوچت کړو ترڅو په هغه نېک کار کښې چې مو پیل کړی دی زموږ حامي او مرستندوی شي او موږ د هدایت په هغه مستقیمه لاره روان کړي چې د الله تعالیٰ (ج) د خوښۍ او رضا موجب وي .

څومره لوی او تل پاته ویاړ به وي چې الله تعالیٰ (ج) له موږ نه خوښ او راضي اوسي او په پای کښې فلاح او نېکمرغي زموږ په برخه وي .

وَمِنَ اللّٰهِ التَّوْفِيْق

دوکتور سید محمّد امین "فاطمي"

روغتیا

د جسمي ، رواني او اجتماعي حالت د بشپړ بنه والي څخه عبارت ده ، یوازې د مرض نشتوالی روغتیا نه ده .



د افغانستان اسلامي دولت

د عامې روغتیا وزارت

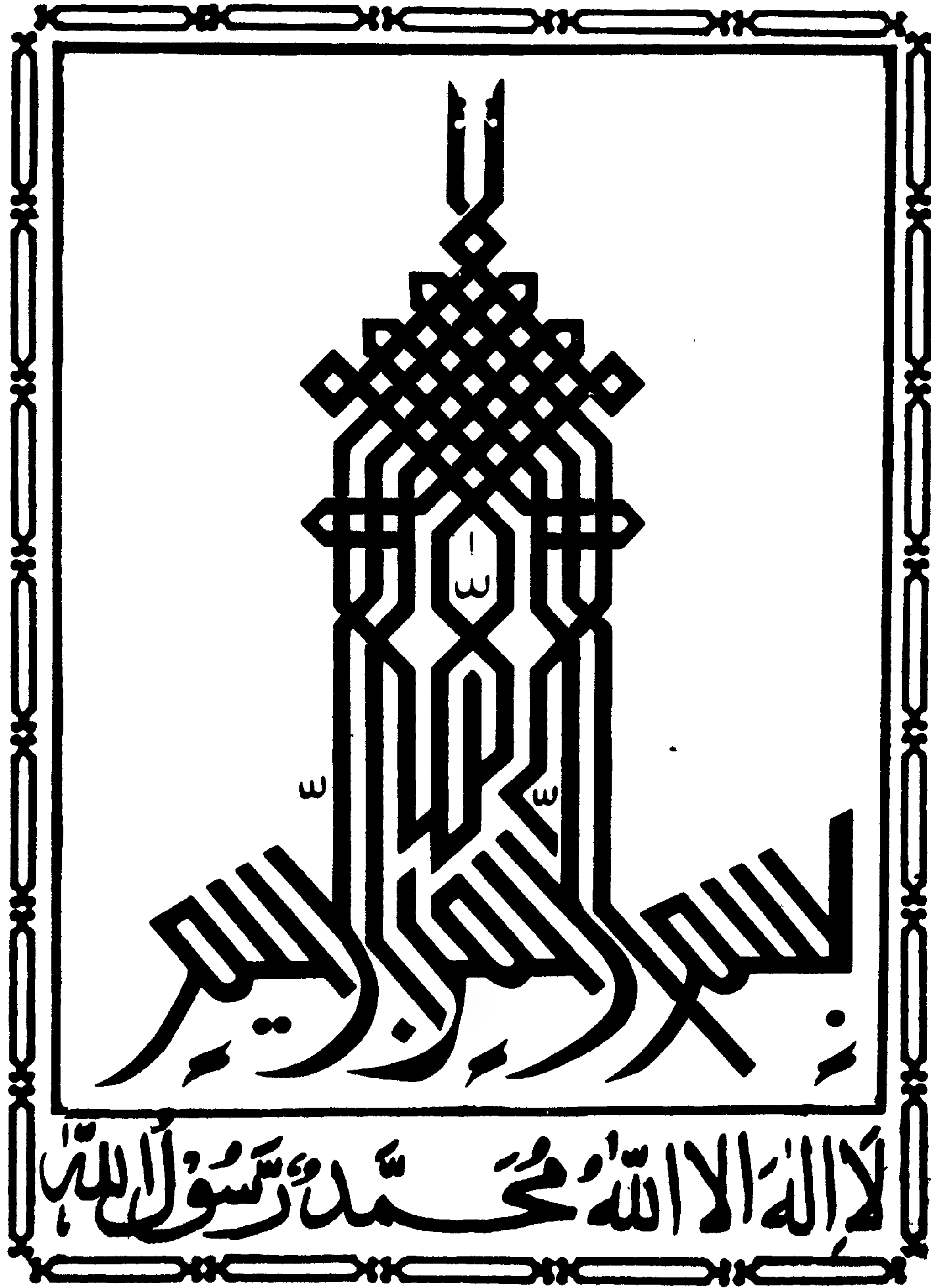
د عامې روغتیا د انستیتوت ریاست

د روغتیایي لومړنیو زده کړو لوی مدیریت

د اساسي روغتیایي کارکوونکو

درسي کتاب

د ۱۳۶۹ هـ ش کال د جوزا میاشت
د ۱۹۹۰ م کال د جون میاشت


بسم الله الرحمن الرحيم
لا اله الا الله محمد رسول الله

بِسمِهٖ تعالیٰ

اَلْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْاَبْدَانِ وَ عِلْمُ الْاَدْیَانِ

علم پر دوه ډوله دی ، اول د بدن پورې مربوط علم او دوهم د دین علم
(د نبی کریم صلی الله علیه وسلم له لارښوونو څخه)

بِسمِهٖ سُبحانهٗ وتعالیٰ

اَلنَّظَافَةُ شَطْرُ الْاِیْمَانِ

پاکی و نظافت جزء ایمان است.
نظافت او پاکوالی د ایمان یوه برخه ده.

حدیث نبوی (ص)

بسمه تعالیٰ

د محترم دوکتور سید شکرالله «وحیدي» محترم دوکتور مبارکشاه، محترم دوکتور محمد قاسم، محترم دوکتور سید علیشاه او محترم دوکتور سید عبدالله (اسرار) څخه چې د دې کتاب په ترتیب او تدوین کښې یې زیاته ونډه اخیستې مننه کوم، او د پاک خدای ج څخه دوی ته اجر او توفیق غواړم.

همدا رنګه د محترمو ورونو: نجیب الله «صافي»، حیات الله «پوپل» شیر محمد «یوسفزی» عبدالحلیم «صافي»، اختر محمد «زاهد» او محمد مسعود «پوپل» څخه چې د دې کتاب په خطاطۍ، رسامۍ، ټایپ او ترتیب ولو کښې یې زیار کاللی مننه کوم او د الله ج څخه د دوی زیات بریالیتوب غواړم.

په درناوي
دوکتور سید محمد امین «فاطمي»

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

«الف»

ای نام تو بهترین سرآغاز
بی نام تو نامه کی کنم باز

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

ګرانو ورونو، د ي، اچ، ډبليو د روغتيايي اساسي کارکوونکو د کورس برخه والو!

د ملحدو او فاسدو رژيمونو ټيکبنت او د روسي استعمار د سرو لښکرو وحشيانه حملې زموږ اسلامي هيواد په کنډواله بدل کړی دی.

کورنيو او بهرنيو کمونستانو په تېرو دولسو کالو کښې د افغانستان د مسلمان ملت د تعذيب او عامې وژنې لپاره له يو بل سره سيالي کوله.

زموږ د پنځو مليونو تنو نه زيات هيوادوال د خپل کور او کهول په پرېښودلو اړشول او ګاونډيو هيوادو ته يې هجرت وکړ، او له دولسو لکو څخه زياتو مجاهدينو د شهادت وياړ ترلاسه کړ.

په کابل کښې د ملحدو حکومتونو په منځ ته راتګ او د روسي استعمار د وحشيانه يرغل په نتيجه کښې زموږ د هيواد ټولنيزې، اقتصادي او فرهنګي شبکې په کامل ډول له منځه ولاړې.

د څو کنډوالو آبادي او نوی جوړښت بېله شکه سخت او مشکل کار دی، خو بايد په ياد ولرو چي د افغانستان د مسلمان او مجاهد ملت عزم او اراده هم له پولادو نه ټکه نه ده. هماغسې چي دا مبارز ملت د لوی خدای جَلَّ جَلَالُهُ په نصرت او استعانت د اسلام او بشريت د دښمنانو پر خلاف وسله وال جهاد مخ په وړاندې بيايي،

د الله تعالی جَلَّ جَلَالُهُ د وياړلې لارې (جهاد) د بقا او پايښت لپاره په پرله پسې هلو ځلو به په هيواد کښې ټولنيز، فرهنګي او روغتيايي فعاليتونه هم سر ته ورسوي.

د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتيا وزارت د طب په ساحه کښې ارزښتناک خدمتونه په ډېره لږه موده کښې د افغانستان د آزادو سيمو پرګنو ته وړاندې کړي دي.

د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتيا وزارت له خوا د روغتيايي خدمتونو عرضه کول په پرله پسې ډول د پراختيا په حال کښې دي، او دا اميد شته چي د لوی خدای په مرسته به په نژدې راتلونکي کښې زموږ د بيوزلي ملت زياتې روغتيايي ستونزې د دې وزارت د هلو ځلو په نتيجه کښې له منځه ولاړې شي.

د سوونو روغتيايي کارکوونکو تربيه کول، د عامې روغتيا د وزارت يو ستر هدف دی چي د خلکو د روغتيايي حالت د ښه والي او د روغتيا د تأمين په برخه کښې ستر رول لري.

که ووايو چي په ننني شرايطو کښې د هيواد په داخل کښې د روغتيايي اساسي خدمتونو

عرضه کول د مقدس جهاد یوه مهمه برخه تشکیلوي نو له حقیقت نه به لري نه یو تللي.

دا یوه حتمي خبره ده چې زمونږ یو شمیر ورونه چې د روغتیا په برخه کښې د افغانستان د مجاهد ولس د خدمت ارزو ور سره ده باید تر تربیې لاندې ونیول شي او د روغتیايي کارکوونکو په کتار کښې ودرول شي.

هغه ورونه چې په دغه کتار کښې د جهاد د ټپیانو او ناروغانو د پرستارۍ او مواظبت لپاره تربیه کیږي، إن شاء الله تعالیٰ د دُنیا او آخرت لوی اجر به یې په برخه وي.

د افغانستان د اسلامی دولت د عامې روغتیا وزارت د بي ، اچ ، ډبلیو د کورسونو د ټولو برخه والو نه هیله کوي چې له فراغت نه وروسته د اسلامي عالي اخلاقو په رڼا کښې په ورین تندي د خپلو ټپي او ناروغو ورونو خدمت او پرستاري وکړي.

د مقدس جهاد د خونړي ډګر ټپیانو او زمونږ نورو ناروغو ورونو د روغتیايي اساسي کارکوونکو ورته د اُمید سترګې نیولي او دا هیله تري لري چې یوازې د ټپي مجاهدینو د بدن په ټپونو به پټۍ ونه لګوي، بلکه د خپلو حسنه اخلاقو او له مهربانه او عاطفي نه په ډکو احساساتو او خوږو او له اُمید نه په ډکو خبرو به د دوی په زړونو هم دمینې او محبت، خواخوږۍ او انسان دوستۍ ملهم پورې کړي.

په نورو الفاظو کښې باید ووایو چې روغتیايي اساسي کارکوونکي باید دا حقیقت په نظر کښې ونیسي، کله چې له جسمي او فزیکي لحاظه د خپلو ناروغانو علاج کوي، د هغوی روحي او معنوي علاج او پالنې ته هم باید خاصه پاملرنه وکړي.

په مسئله داسې کیږي چې ډیر روغتیايي کارکوونکي د مینې او خواخوږۍ نه ډیرې ډکې کلمې معالجوي ارزښت له ډیرو ښو درملو نه هم ډیر زیات کټور ثابت شي.

باید په یاد ولرو چې دغه دواړه ډوله علاج (جسمي او روحي) له یو بل سره نږدې او شلیدونکې اړیکې لري او د یو بل لازم او ملزوم دي.

یو روغتیايي اساسي کارکوونکی هغه وخت د خپل ناروغ او ټپي ورور جسمي او روحي علاج په ښه ډول سرته رسولی شي چې د روغتیايي کارکوونکو د بي، اچ، ډبلیو د کورس په دریو میاشتنیو موده کښې د ټولو موجوده إمکاناتو نه په ګټه اخیستلو سره هغه ټول ضروري او بنسټیز مهارتونه خپل کړي کوم چې د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتیا د وزارت له خوا د کورسونو د تأسیس ستر هدف ګڼل کیږي.

په نننیو شرایطو کښې زمونږ د هیواد د روغتیايي ستونزو په نظر کښې نیولو سره او هم دا موضوعات د روغتیايي اساسي کارکوونکو د کورسونو د ښوونې په نصاب کښې ځای کړی شوي دي: